

D H E C



PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health
and Environmental Control

Folleto de Información para el Paciente



ÍNDICE

Introducción	1
Satisfacción del Cliente	
Nombre y Número Telefónico del Supervisor de Atención en el Hogar	1
Preparación contra Desastres	
Equipo de Supervivencia	2
Alerta/Advertencia de Tormentas	2
Refugios de la Cruz Roja	2
Lista de Control de Emergencia.....	3
Avisos Importantes Sobre Refugios	3
Derechos del Paciente	4
Criterios para Ingreso	
Acuerdo de Servicios del Paciente.....	6
Derechos Financieros	8
Mantener Su Identificación Segura	10
Declaración del Derecho de Privacidad del Paciente	11
Declaración de la Ley de Privacidad	13
Su Derecho a Tomar Decisiones Acerca de su Cuidado de Salud	15
Servicios Disponibles	20
Seguridad en el Hogar	24
Cómo Levantarse de una Caída	28
Control de Infecciones en el Hogar	30
Seguridad de los Medicamentos	
Qué HACER y qué NO HACER	32
Posibles Problemas con los Medicamentos	33
Medicamentos sin Receta Médica	34

Hierbas Medicinales.....	34
Cómo Reducir el Costo de los Medicamentos	34
Interacciones entre Alimentos y Medicamentos	36
Alimentos Ricos en Vitamina K.....	36
Manejo del Dolor	37
Recursos Comunitarios	39
Ideas para una Vida Saludable	40
Enfermedades del Corazón	40
Derrame Cerebral.....	41
Presión Arterial Alta.....	42
Diabetes/Azúcar	43
Prevención del Cáncer	44
Cáncer de Seno y Cáncer Cervical.....	45
Cáncer de Próstata.....	47
Cáncer de Colon.....	48
Cáncer Pulmonar.....	49
Fumar- Quit for KEEPS	49
Números Telefónicos Importantes	Vea la contraportada

Anexos:

Cuándo Llamar a S.C. DHEC Home Health Services

Autorizaciones y Consentimientos

- Autorización para Tratamiento
- Declaración de Derechos del Paciente
- Contrato de Servicios del Paciente
- Aviso de Privacidad
- Decisiones en la Atención de la Salud
- Plan de Emergencia/ Plan contra Desastres
- Servicios y Frecuencias
- Servicios/ Suministros de Medicare
- Autorización para Divulgar Información de la Salud
- Autorización de Pago

INTRODUCCIÓN

Este folleto se le entrega cuando usted empieza a recibir cuidado de salud en el hogar. Contiene información acerca de los servicios y políticas de DHEC Home Health, información de emergencia, instrucciones de seguridad, información de privacidad, consentimiento de tratamiento, divulgación de información, derechos del paciente, directrices anticipadas, etc. Por favor, guarde este folleto en un lugar seguro para que usted pueda usar la información en el futuro.

La enfermera o terapeuta desarrollará un plan de atención de salud en el hogar con usted guiado por su doctor. Planearémos estos servicios para satisfacer sus necesidades especiales tanto como sea posible.

SATISFACCIÓN DEL CLIENTE

DHEC Home Health está comprometido a ofrecerle servicios de atención en el hogar de la más alta calidad y utilidad posible durante esta enfermedad. Mientras esté recibiendo servicios, si tiene alguna preocupación, quejas o cumplidos con respecto a su cuidado, lo animamos a contactar al Supervisor de Atención en el Hogar _____ al _____ de lunes a viernes de 8:30 de la mañana a 5:00 de la tarde. Usted recibirá una respuesta de la agencia de forma oportuna.

La Región de Salud Pública _____ es gobernada por la Junta del Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur.

Después de que haya estado por un tiempo bajo el cuidado de salud en el hogar o cuando no necesite más nuestros servicios, se le pedirá que nos dé su opinión sobre la calidad de los servicios que le entregamos.

Puede que reciba por correo una evaluación del consumidor sobre el cuidado de salud en el hogar y los planes y sistemas de cuidado de salud (CAHPS). Su opinión sobre nuestros servicios es importante para nosotros. Como mencionamos anteriormente, nosotros le motivamos que le diga a su Supervisor de Cuidado de Salud en el Hogar sobre cualquier preocupación, preguntas o queja acerca de su tratamiento, cualquier empleado de la agencia o los servicios que usted recibe. Usted puede hablar sobre sus preocupaciones sin miedo a perder la calidad de los servicios o sufrir en cualquier medida por quejarse. Puede solicitar una respuesta por escrito de la agencia sobre su investigación de la queja.

Si sus quejas o preocupaciones no son manejadas según su satisfacción, usted puede llamar a la línea de llamadas gratis de **State Home Health al 1-800-922-6735**. Usted puede llamar a este número en cualquier momento y dejar un mensaje, y alguien le devolverá la llamada. Usted también puede llamar a **Community Health Accreditation Program (CHAP) al 1-800-656-9656**. **La oficina de CHAP está abierta de 8:00 de la mañana a 6:00 de la tarde, de lunes a viernes.** Usted también puede dejar un mensaje después de horas de oficina y alguien le devolverá la llamada. El propósito de estos números es de recibir quejas o preguntas sobre agencias locales de salud en el hogar que no han sido resueltos al nivel local. Usted también tiene los derechos de usar estas líneas de acceso directo para quejarse sobre su Declaración de Derechos o los requerimientos para las directrices anticipadas.

PREPARACIÓN CONTRA DESASTRES

En caso de que ocurra un desastre como un huracán, inundación o un apagón prolongado, es importante planear de antemano. La información que se muestra a continuación le ayuda a prepararse.

Equipo de Supervivencia:

Junte alimentos no perecederos, agua potable, botiquín de primeros auxilios, radio de pilas, linternas, pilas adicionales, ropa de cama y toallas. Haga una lista de sus medicamentos, nombre y número telefónico del doctor, el nombre y número telefónico de la farmacia, y el nombre y número el telefónico de la compañía de suministros médicos. Tenga su equipo de supervivencia listo en todo momento.

Cuando se publica una alerta de tormenta, esto quiere decir que hay una posible amenaza para su área. Para estar listo:

- Escuche la información del clima.
- Revise los planes de evacuación y el equipo de supervivencia.
- Repita las prescripciones médicas y los suministros médicos.

Alerta / Advertencia de Tormenta

Cuando se publica una alerta de tormenta, quiere decir que se esperan condiciones de tormenta. Para estar listo:

- Prepare su casa para la tormenta.
- Si se va de su casa, recuerde llevar su medicina y suministros o equipo médico.
LLEVE SU EQUIPO DE SUPERVIVENCIA.
- Hágale saber a alguien a dónde va.

Refugios de la Cruz Roja

La Cruz Roja proporciona refugios para el público en general. Estos refugios también están disponibles para personas con condiciones estables de salud o para las personas que usan equipos especiales como caminadores o sillas de ruedas.

Puede que a las personas con condiciones médicas inestables o las personas que necesiten electricidad para impulsar equipos especiales NO les sea posible entrar en un refugio.

Contacte a la Cruz Roja local si usted necesita ayuda para decidir si usted cumple con los requisitos para ir a un refugio.

Después de una tormenta, tal vez no sea posible volver a su casa hasta que el condado pueda restaurar los servicios públicos, remover árboles o las ramas de los árboles de las carreteras principales, y asegurar su bienestar. Los cables eléctricos caídos son una amenaza peligrosa.

Los caminos inundados pueden ser peligrosos, especialmente los que están cerca de ríos o arroyos. Los suministros de aguas contaminadas no pueden ser usados para tomar. Las alertas de noticias locales estarán en la radio y disponibles a través de números telefónicos especiales para hacerle saber cuando sea seguro volver a casa.

Lista de Control de Emergencia

- Medicamentos: tenga suficientes para el tiempo que dure cualquier desastre potencial.
- Insulina, jeringuillas, equipo para examinar la sangre y tiras
- Artículos de higiene personal (jabón, pasta de dientes, cepillo de dientes, peine, etc.)
- Mantas, sacos de dormir y almohadas
- Provisiones para incontinencia si es necesario (pañales, ropa interior y toallas sanitarias, etc.)
- Agua potable de botella, bebidas que no tengan alcohol y comida que no necesita estar refrigerada
- Hielera para guardar hielo (AUNQUE no habrá más hielo disponible)
- Un abridor de latas que no sea eléctrico (para que pueda abrir latas de comida)
- Platos de papel, tenedores, cuchillos, cucharas de plástico, servilletas de papel y papel higiénico
- Una linterna con pilas adicionales
- Juego de cartas, juegos, libros (opcionales)
- Los números de teléfono de su familia, amigos, doctores y sus documentos legales que tengan importancia (testamentos, pólizas de seguros, etc.)
- Caminadores, silla de ruedas o equipo médico u otras provisiones especiales.

Avisos Importantes Sobre Refugios

- Los refugios NO tienen electricidad para operar equipo.
- La electricidad probablemente no funcionará.
- Los refugios NO tienen refrigeración ni tampoco HIELO.
- Habrá pocos catres. Si tiene, traiga sacos de dormir.
- NO HABRÁ CUARTOS PRIVADOS.
- Los refugios tal vez serán aulas en las escuelas o en las iglesias.
- En los REFUGIOS DE LA CRUZ ROJA, usualmente no hay límite en el número de ayudantes.
- En los REFUGIOS DE NECESIDADES ESPECIALES, el espacio es muy limitado; usualmente sólo se permite a un ayudante quedarse con el paciente.
- No se permiten entrar animales domésticos en los refugios.

Para más información sobre los refugios e información de emergencia sobre desastres, visite la página Web de DHEC en la siguiente dirección <http://www.scdhec.gov/emergency>.

DERECHOS DEL PACIENTE

Una agencia de salud en el hogar tiene que proteger y promover los derechos de cada paciente y tratar a cada paciente con respeto y dignidad. Estos derechos pueden ser ejercitados por usted o por su representante.

Usted tiene el derecho de ser informado completamente:

- De todos los servicios y equipos proporcionados por nuestra agencia (directamente o a través de un contrato) y cuáles cargos pueden ser cubiertos por un seguro o programas de beneficio público;
- De las limitaciones sobre los servicios y el cuidado que nosotros podemos proporcionar;
- De los resultados que se pueden esperar de su cuidado y de ser informado acerca de las barreras potenciales para alcanzar estos resultados;
- Que esta agencia no recibe ningún beneficio financiero de otra agencia u organización a la cual posiblemente lo derivamos;
- Que el estado de Carolina del Sur y sus ciudadanos son dueños de esta agencia y la controlan;
- Que esta agencia no recibe beneficios financieros de ninguna de las otras agencias u organizaciones a las que podemos derivarle,
- De la forma en que toda la facturación y pagos son manejados por nuestra agencia y de ser informado de cualquier cambio en los sistemas de facturación y pagos dentro de 15 días;
- De los nombres y capacidades de todos los individuos que prestan servicios;
- Que el seguro de responsabilidad de la agencia cubrirá las lesiones a sus empleados cuando ellos estén en su casa; y
- Del derecho de manifestar quejas acerca de la agencia o prestador de atención; de exactamente cómo comunicar una queja a la agencia; cómo resolver problemas dentro de la agencia; que usted no perderá la calidad del servicio ni sufrirá en ninguna forma por manifestar una queja; y del derecho a recibir una respuesta escrita de la agencia acerca de la investigación de la queja.

Para presentar una queja a la agencia, por favor refiérase a la página 1 para la lista de números telefónicos.

Usted tiene derecho a:

- Participar en el plan de atención;
- Recibir servicios sin importar su raza, religión, color, sexo, edad, incapacidad, invalidez, orientación sexual, estado de veterano de guerra o estilo de vida;
- Recibir servicios sin importar si usted ha ejecutado o no una directriz anticipada. Nuestra agencia le proporcionará información acerca de las directrices anticipadas por petición y le ayudará a desarrollar una directriz anticipada;
- Privacidad y confidencialidad;
- Autodeterminación con respeto a servicios del cuidado médico;
- Recibir toda la información necesaria para tomar decisiones informadas sobre planes del cuidado y del tratamiento; recibir esa información de una manera que sea comprensible (la información debería ser dada en su propio idioma y se deben hacer provisiones para usted, si usted tiene problemas de audición y del habla); tener acceso a sus archivos; ser informado con anterioridad sobre sus opciones de tratamiento, transferencias, cambios en servicios, y cuándo y por qué el cuidado será detenido;
- Recibir cuidado y servicios seguros y apropiados en un tiempo oportuno;
- Acceso a servicios profesionales necesarios en un tiempo oportuno;
- Acceso a servicios profesionales necesarios 24 horas al día, 7 días a la semana;
- Educación, instrucciones y una lista de requisitos para continuar el cuidado cuando los servicios de la agencia se hayan acabado;
- Rechazar tratamientos; ser informado sobre lo que rechazar el tratamiento puede significar; no recibir cualquier tratamiento experimental sin su permiso (y sólo después de que se le hayan explicado bien de tal forma que usted pueda entenderlo.);
- Escoger a su proveedor de cuidado de salud,
- Ser referido a otra agencia si usted no está satisfecho con esta agencia o si esta agencia no puede resolver sus necesidades;
- No sufrir abuso mental, abuso físico, negligencia, daño o el robo de sus pertenencias (y que sus pertenencias sean tratadas con respeto), y explotación de cualquier manera por los empleados de la agencia.

CRITERIOS PARA INGRESO

Acuerdo de Servicios del Paciente

El ingreso en DHEC Home Health Services sólo puede ser hecho por las recomendaciones de un doctor, basado en sus necesidades identificadas, el tipo de servicios requeridos y si usted está confinado al hogar o no. El nivel de cuidado facilitado por los empleados de DHEC Home Health es de cuidado intermitente especializado.

Mientras nuestra agencia proveerá de los servicios de acuerdo con las órdenes de su doctor, nosotros seguiremos las pautas de prácticas clínicas establecidas por nuestra agencia que nos ayudará a trabajar con usted para determinar las metas apropiadas para su cuidado. Una vez las metas convenidas para su cuidado han sido alcanzadas, usted será dado de alta de cuidado en el hogar.

Nuestra meta primaria en el cuidado del hogar, es asistirlo para que llegue a un nivel de auto cuidado que le ayudará a participar en el tratamiento y a continuar su tratamiento después de ser dado de alta del cuidado en el hogar. Si el auto cuidado no es factible debido a su condición médica, nuestra meta será enseñar a su familia o a otra persona designada lo que necesitan saber para que puedan ayudarle de forma segura.

Otra meta será ayudarle con derivaciones a otros recursos en la comunidad que tal vez necesitará para que le ayuden con el cuidado, después de haber sido dado de alta de los servicios de cuidado en el hogar. No podemos garantizar que reúna los requisitos para estos recursos, pero haremos lo que podamos para asistirlo para hacer los contactos con dichos recursos.

Para poder alcanzar estas metas, antes de poder aceptarlo como paciente de cuidado en el hogar, requerimos lo siguiente:

1. Si el auto cuidado no es una meta apropiada, un miembro de la familia u otra persona designada debe estar disponible cuando una enfermera o una terapeuta lo visite para recibir instrucciones sobre el cuidado. Nuestros empleados le dejarán saber el día y la hora en que le estarán visitando. Si los empleados no pueden venir a la cita prevista, ellos le informarán lo más pronto posible.
2. Si para la visita se le ha pedido tener cualquier suministro y/o equipo médico, por favor, asegúrese que los suplementos y equipo sean fácilmente disponibles para los empleados.
3. Si usted no estará en casa para la cita prevista, **por favor, llame la agencia inmediatamente** para que le cambien la hora de la visita. **También, es muy importante que usted llame a DHEC Home Health si usted es ingresado en el hospital y cuando usted regrese a casa.**

4. Por favor, informe a la enfermera o al terapeuta si usted no entiende lo que le están enseñando.
5. Debe seguir cualquier programa de ejercicio o tratamiento que le indiquen hacer en casa entre las visitas de los empleados. Guarde un diario todos los días anote en un registro lo que usted haga. Es una buena idea escribir todas las preocupaciones que tenga, si usted piensa que va a tener problemas al recordarlas.
6. Los medicamentos recetados por el doctor son una parte importante de su tratamiento. Usted debe tener toda su medicina recetada disponible y tomarla como le han indicado. Si nota cualquier efecto secundario debe informar a la enfermera o al terapeuta lo más pronto posible. Si tiene problemas en obtener sus medicamentos, debe informar a su enfermera o su trabajadora social lo más pronto posible.

Si en cualquier momento usted no puede cumplir con estas instrucciones, nosotros reevaluaremos su plan de cuidado y tomaremos decisiones en relación al cuidado en el hogar, sobre si debe continuar o si usted debe ser dado de alta. Valuamos sus opiniones y su participación como un socio en su cuidado médico. Su recuperación y progreso será más fácil cuando trabajemos en equipo.



DERECHOS FINANCIEROS

Para asistirle en determinar sus recursos financieros, nosotros hemos listado a continuación los beneficios disponibles por algunos de los portadores más comunes. Tenemos entendido que usted tiene la siguiente cobertura: (El clínico marcará todo lo que corresponda)

- El programa de MEDICARE usualmente paga por todos los servicios **para los pacientes que están confinados a estar en casa y necesitan servicios especializados a medio tiempo**. Si Medicare niega la cobertura, le informaremos dentro de quince (15) días laborales. No vamos a facturar por servicios que reciba antes de este aviso. **Por favor, notifique a la agencia inmediatamente, si usted decide inscribirse en Medicare, o un HMO de Medicare o un Hospicio. Si está inscrito en un HMO o un hospicio el pago por servicio no pagará por los servicios que le proveamos.** En caso de que se inscriba en un HMO, los beneficios del HMO aplicarán. Si usted elige los beneficios de hospicio, usted será dado de alta de cuidado en el hogar.

- MEDICAID paga por cada uno de estos servicios **para pacientes que están esencialmente confinados al hogar y que requieren servicios especializados a medio tiempo**. Usted no será responsable de cualquier servicio facturado a Medicaid durante el tiempo que tenga cobertura de Medicaid. El programa de Medicaid sólo paga por 75 visitas al año. **Si usted se inscribe un HMO de Medicaid, por favor, notifique inmediatamente a la agencia.**

- ADMINISTRACIÓN DE VETERANOS (VA por sus siglas en inglés): si usted tiene una fuente de pago adicional que sea aparte de VA, VA puede requerir que nosotros facturemos a esa fuente primero. VA paga por todos los servicios, con excepción de una enfermera práctica con licencia (LPN por sus siglas en inglés), ciertos servicios prestados por un asistente para servicios salud en el hogar, trabajo social médico y suministros médicos. Servicios recetados por un médico de VA requieren autorización de la Fee Basis Unit de VA para que los pagos sean hechos. Haremos todo lo posible para obtener esta autorización.

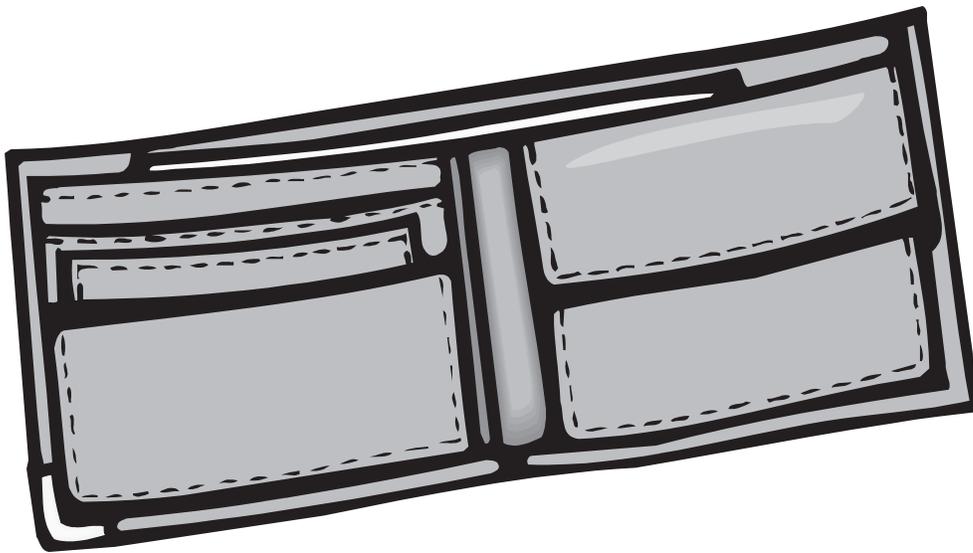
- SEGURO PRIVADO: la cobertura de atención de la salud en el hogar varía mucho entre compañías y pólizas de seguros. Los pagos pueden estar entre 0% a 100%. Contactaremos a su proveedor de seguro y le notificaremos por escrito durante los 15 días siguientes al comienzo de la prestación del servicio con respecto a los servicios que su seguro cubra. Nosotros enviaremos las facturas de usted a su seguro. Luego que los pagos de seguro hayan sido hechos, a usted se le facturará por la cantidad restante, a menos que el contrato de nuestra agencia con la compañía nos prohíba facturar por resto. Usted puede hacer los arreglos con nuestra oficina de contabilidad para establecer un plan de pago que se acomode a su presupuesto.

❑ NINGUNA FUENTE DE PAGO: si usted no tiene ninguna de las fuentes de pago mencionadas arriba, los servicios serán prestados a usted basado en su capacidad financiera para pagar. Usted tendrá que proporcionar información financiera para que podamos determinar cuál será su tarifa de pago. Nuestra oficina de facturación le notificará cualquier cargo que se le facture a usted. Usted puede hacer los arreglos con nuestra oficina de contabilidad para establecer un plan de pago que se acomode a su presupuesto.

Le notificaremos de cualquier cambio en nuestras tarifas en los siguientes treinta (30) días de la prestación de un servicio. Para que nosotros podamos cumplir con estas obligaciones de cobro, es necesario que usted nos asigne beneficios. Por favor, tenga por seguro que haremos todo lo posible para recolectar el dinero de su seguro médico (como aplica) antes de que se le pase la factura a usted. Si es necesario, nuestra oficina de facturación del distrito puede ayudarle a elaborar un plan de pago.

CÓMO MANTENER SEGURA SU IDENTIDAD Y PROTEGER SU INFORMACIÓN MÉDICA

- Guarde su Tarjeta de Salud y su Tarjeta de Seguros en un lugar seguro. Si se pierden, informe a la compañía de seguros correspondiente.
- No permita que otra persona utilice su Tarjeta de Seguros.
- Si recibe una factura que no para usted, llame a la agencia que se la mandó.
- Triture todo correo no solicitado, sus facturas viejas, u otros documentos que contengan datos personales.



**Agencia de Salud en el Hogar (HHA por sus siglas en inglés)
Conjunto de Información de Evaluación y Resultados. (OASIS por sus siglas en inglés)**

**DECLARACIÓN DEL DERECHO DE PRIVACIDAD DEL PACIENTE
(MEDICARE/MEDICAID)**

Al ser un paciente que recibe servicios de salud en el hogar, usted tiene los derechos a la privacidad que se muestran a continuación.

- **Usted tiene derecho a saber por qué necesitamos hacerle preguntas.**

La ley requiere que nosotros colectemos información de salud para asegurarnos de que:

- 1) usted recibe atención de salud de calidad, y
- 2) el pago para pacientes de Medicare y Medicaid es correcto.

- **Usted tiene derecho a que su información personal de atención de salud sea mantenida de forma confidencial.**

Puede que le pidamos información para saber cuáles servicios de salud en el hogar serán los mejores para usted. Nosotros mantenemos todo lo que sabemos sobre usted en confidencialidad. Esto significa que, sólo las personas autorizadas para saber, o quienes tienen la necesidad médica de saber, verán su información personal de salud.

- **Usted tiene el derecho de rehusarse a responder preguntas.**

Puede ser que nosotros necesitemos su ayuda para recopilar su información de salud. Si usted decide no responder, nosotros llenaremos la información lo mejor que podamos. Usted no tiene que responder todas las preguntas para obtener los servicios.

- **Usted tiene derecho a ver su información personal de salud.**

- Sabemos la importancia de que la información que recopilamos sobre usted sea correcta. Si usted cree que hemos cometido un error, pídanos corregirlo.
- Si usted no está satisfecho con nuestra respuesta, usted le puede pedir al Centro de Servicios para Medicare y Medicaid, la agencia federal de Medicare y Medicaid, que corrija la información.

Usted le puede pedir al Centro de Servicios para Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés) que vea, revise, copie o corrija su información personal de salud que esa agencia Federal mantiene en su sistema de registros de HHA OASIS. Vea el reverso de este Aviso para la INFORMACIÓN DE CONTACTO. Si quiere una descripción más detallada de sus derechos de privacidad, vea el reverso de este Aviso: DECLARACIÓN DE LA LEY DE PRIVACIDAD – REGISTROS DE ATENCIÓN DE SALUD

AVISO SOBRE LA PRIVACIDAD

Para Pacientes Que No Tienen Cobertura de Medicare o Medicaid

- **Como paciente que recibe servicios de salud en el hogar, hay algunas cosas que usted necesita saber acerca de cómo recopilamos su información personal de salud.**
 - El gobierno federal y el estatal supervisan la atención de salud en el hogar, para asegurarse de que prestemos servicios de calidad de atención de salud en el hogar, y que usted, en particular, obtiene servicios de calidad de salud en el hogar.
 - Necesitamos hacerle preguntas, porque la ley requiere que recopilemos la información de salud, para asegurarnos que usted reciba servicios de calidad de atención de la salud.
 - Nosotros nos aseguraremos que su información permanezca anónima. De esa manera, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, la agencia federal que supervisa a esta agencia de salud en el hogar, no pueden saber que la información es sobre usted.
- **Mantenemos todo lo que sabemos de usted confidencial.**

Este es un aviso aprobado por Medicare y Medicaid.



DECLARACIÓN DE LA LEY DE PRIVACIDAD- HISTORIALES DE CUIDADO MÉDICO

ESTA DECLARACIÓN LE DA ASESORÍA REQUERIDA POR LEY (Privacy Act of 1974).

ESTA DECLARACIÓN NO ES UN FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN. NO SERÁ USADO PARA DIVULGAR O UTILIZAR SU INFORMACIÓN DE CUIDADO DE SALUD.

- I. AUTORIDAD PARA RECOPIRAR SU INFORMACIÓN, INCLUYENDO SU NÚMERO DE SEGURO SOCIAL, Y SI SE REQUIERE O NO QUE USTED PROPORCIONE INFORMACIÓN PARA ESTA EVALUACIÓN. Secciones 1102(a), 1154, 1861(o), 1861(z), 1863, 1864, 1865, 1866, 1871, 1891(b) de la ley de Seguridad Social.

Las agencias participantes en salud en el hogar de Medicare y Medicaid deben hacer una evaluación completa que refleje fielmente la salud actual e incluya información que pueda ser usada para mostrar su progreso hacia sus objetivos de salud. La agencia de salud en el hogar debe usar el “Conjunto de Información de Resultados y Evaluación” (OASIS) al evaluar su salud. Para hacer esto, la agencia debe obtener información de cada paciente. Esta información es usada por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, la agencia federal de Medicare y Medicaid) para asegurar que la agencia de salud en el hogar cumpla los niveles de calidad y preste el cuidado adecuado de salud a sus pacientes. Usted tiene el derecho de rehusarse a proporcionar información para la evaluación a la agencia de salud en el hogar. Si su información es incluida en una evaluación, está protegida bajo Privacy Act of 1974 (ley de privacidad federal de 1974) y por el Sistema de Registros “Conjunto de Información de Resultados y Evaluación de las Agencias de Salud en el Hogar” (HHA OASIS). Usted tiene derecho a ver, copiar, revisar, y pedir corrección de su información en el Sistema de Registros HHA OASIS.

II. PROPÓSITOS PRINCIPALES PARA LOS CUALES SU INFORMACIÓN SE PRETENDE USAR

La información recopilada será ingresada en el Conjunto de Información de Resultados y Evaluación de las Agencias de Salud en el Hogar Sistema número 09-70-9002. Su información de cuidado de salud en el Sistema de Registros HHA OASIS será usada para los siguientes propósitos:

- Apoyar litigio que involucre los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid
- Apoyar las funciones reguladoras, de reembolso, y de políticas efectuadas dentro de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid o por un contratista o consultor;
- Estudiar la efectividad y calidad del cuidado proporcionado por esas agencias de salud en el hogar;
- Inspección y certificación de las agencias de salud en el hogar de Medicare y Medicaid;
- Proveer desarrollo, validación, y refinamiento de un sistema de pagos prospectivos de Medicare;
- Permitir a los reguladores que les proporcionen a las agencias de salud en el hogar datos para sus actividades internas destinadas al mejoramiento de calidad.
- Apoyar los proyectos de investigación, evaluación, o epidemiológicos, relacionados con la prevención de enfermedades o invalidez, o la restauración o mantenimiento de la salud, o proyectos relacionados con el pago de cuidado de salud;
- Apoyar peticiones de los electores hechas a un representante del Congreso.

III. USOS RUTINARIOS

Estos “usos rutinarios” especifican las circunstancias cuando los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid puedan divulgar su información del Sistema de Registros HHA OASIS sin su consentimiento. Cada posible destinatario debe acordar por escrito para asegurar la confidencialidad y seguridad continua de su información. La divulgación de la información puede ser hecha a:

1. El departamento federal de justicia para litigio que involucre los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid;
2. contratistas o consultores que trabajen para los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid ayudando en la realización de un servicio relacionado con este sistema de registros y quienes necesiten acceder los registros para realizar el servicio;
3. una agencia del gobierno estatal para propósitos de determinar, evaluar, y/o calcular costos, efectividad, y/o calidad de los servicios de cuidado de la salud provistos en el estado; para desarrollar y operar sistemas de reembolso de Medicaid; o para la administración de programas de agencias federales o estatales de salud en el hogar dentro del estado;
4. otra agencia federal o estatal que contribuya a la exactitud de las operaciones (pagos, tratamiento y cobertura) de seguros de salud de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid y/o apoyar las agencias estatales en la evaluación y control de las proveedoras de salud en el hogar.
5. Organizaciones de Mejoramiento de la Calidad, que realicen las funciones del Título XI o Título XVIII relacionadas con la evaluación y mejoramiento de la calidad del cuidado de las agencias de salud en el hogar;
6. un individuo u organización para un proyecto de investigación, evaluación, o epidemiológico relacionado con la prevención de enfermedades o invalidez, la restauración o mantenimiento de la salud, o proyectos relacionados con el pago;
7. la oficina de un congresista en respuesta a una petición de un elector hecha por escrito por el elector cuyo registro se mantiene.

IV. EL EFECTO EN USTED, SI USTED NO PROPORCIONA INFORMACIÓN

La agencia de salud en el hogar necesita la información contenida en el Conjunto de Información de Resultados y Evaluación para darle cuidado de calidad. Es importante que la información sea correcta. Información incorrecta podría resultar en errores de pago. La información incorrecta también podría dificultar el asegurar que la agencia esta prestándole servicios de calidad. Si usted elige no proporcionar información, no hay requisito federal para que la agencia de salud en el hogar se rehúse a darle servicios.

NOTA: Esta declaración puede ser incluida en el paquete de admisión para cada nuevo ingreso en una agencia de salud en el hogar. Las agencias de salud en el hogar pueden pedirle a usted o a su representante firmar esta declaración para documentar que la misma le fue entregada a usted. Su firma NO se requiere. Si usted o su representante firma la declaración, la firma simplemente indica que usted recibió esta declaración. A usted o a su representante le deben proporcionar una copia de esta declaración.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Si usted quiere pedir que los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid vean, revisen, o corrijan su información personal de salud que la agencia federal mantiene en su Sistema de Registros HHA OASIS:

Llame al 1-800-MEDICARE, número gratuito, para recibir ayuda para contactar al Gerente del Sistema HHA OASIS.

TTY para personas con impedimento de la audición y el habla: 1-877-486-2048

SU DERECHO A TOMAR DECISIONES ACERCA DE SU CUIDADO DE SALUD

Usted tiene derecho a tomar decisiones acerca del cuidado de salud que recibe. Si usted no quiere ciertos tratamientos, usted tiene el derecho de decírselo al doctor, ya sea verbalmente o por escrito. Si usted quiere rechazar un tratamiento, pero no tiene a nadie para nombrar como su agente, usted puede firmar un testamento en vida.

La mayoría de los pacientes puede expresar sus deseos al doctor, pero algunas personas que están gravemente heridas, inconscientes o muy enfermas no pueden. Se necesita saber sus deseos sobre el cuidado de la salud en el caso de que usted quede incapacitado para hablar por usted mismo. Usted puede expresar sus deseos en un poder de representación de para el cuidado de la salud o en un testamento en vida.

En un testamento en vida, usted le dice a su doctor que usted no quiere recibir ciertos tratamientos. En un poder de representación para el cuidado de la salud, usted nombra un agente, quien le dirá al doctor qué tratamientos deberían o no deberían ser proporcionados.

La decisión de firmar un poder de representación para el cuidado de la salud o un testamento en vida es muy personal y muy importante. Las directrices de estos documentos serán seguidos, sólo si usted es incapaz de tomar decisiones por sí mismo, debido a una enfermedad o lesión. Si usted está embarazada, estos documentos no causarán que le nieguen tratamientos para mantener la vida.

Si usted no tiene un testamento en vida o un poder de representación de cuidado de la salud que diga lo que usted quiere que se haga, usted no sabe qué decisiones se tomarán o quien las tomará. Las decisiones pueden ser tomadas por ciertos parientes designados por la ley de Carolina del Sur, por una persona nombrada por el tribunal, o por el mismo tribunal. La mejor manera de asegurarse de que sus deseos se sigan, es declarar sus deseos en el poder de representación para el cuidado de la salud, o algunas veces, en un testamento en vida.

Si usted tiene preguntas acerca de la firma de un poder de representación para el cuidado de la salud o testamento en vida, usted debería hablar con su doctor, su ministro, sacerdote, rabino, u otro asesor religioso, o su abogado. Por último, es muy importante que usted hable sobre sus sentimientos acerca de tratamientos para mantener la vida con su familia. Un poder de representación para el cuidado de la salud también debería ser tratado con la persona que usted pretende nombrar como su agente (y agentes alternos) para asegurar que ellos están dispuestos a servir. También es importante asegurarse de que sus agentes conozcan sus deseos.

A Continuación Encontrará Algunas De Las Preguntas Hechas Más Frecuentemente Y Sus Respuestas

P. ¿Existen formularios de testamentos en vida y poderes de representación para el cuidado de la salud en Carolina del Sur?

R. Sí. La Asamblea Legislativa de Carolina del Sur ha aprobado formularios para el testamento en vida y el poder de representación para el cuidado de la salud. El formulario de testamento en vida que la asamblea aprobó se llama “Declaración del Deseo para una Muerte Natural”. Puede que usted obtenga estos formularios de la persona que le dio este folleto. De otro modo, puede llamar a la agencia para personas de la tercera edad de su área, al Consejo local para personas de la tercera edad (Local Council on Aging), o a la Oficina del Ayudante del Gobernador (Lt. Governor), 1-800-868-9095 o (803) 734-9900.

P. ¿Cuál es la diferencia entre el poder de representación la cuidado de la salud y un testamento en vida?

R. El agente nombrado en un poder de representación para el cuidado de la salud puede tomar todas las decisiones acerca del cuidado de su salud que tengan que ser tomadas. Un testamento en vida tratamientos para mantener la vida.

El testamento en vida afecta tratamientos para mantener la vida sólo en ciertas circunstancias. Un testamento en vida sólo le dice al doctor qué hacer si usted está permanentemente inconsciente o con una enfermedad terminal y cercana a la muerte. Un poder de representación para el cuidado de la salud no está limitado a esas situaciones.

“Inconsciente permanentemente” significa que usted se encuentra en un estado vegetativo persistente, en el cual su cuerpo funciona pero su mente no. Esto difiere de un coma, porque una persona en coma usualmente despierta, pero una persona inconsciente permanentemente no lo hace.

Un testamento en vida dice solamente qué tratamiento usted no quiere. En un poder de representación para el cuidado de la salud, usted puede decir qué tratamiento quiere, y también cuál no quiere.

Con un testamento en vida, usted debe decidir qué se debe ría hacer en el futuro, sin saber exactamente cuáles serán las circunstancias cuando la decisión se haga efectiva. Con un poder de representación para el cuidado de la salud, el agente puede tomar decisiones cuando se presente la necesidad y sabrá cuáles son las circunstancias.

Un Ombudsman (Defensor del Pueblo) de la Oficina del Gobernador debe ser testigo, si usted firma un testamento en vida cuando usted se encuentre en un hospital u hogar de cuidado. Un Ombudsman, no tiene que ser testigo si usted firma un poder de representación para el cuidado de la salud ante un abogado cuando usted no está en el hospital o en un hogar de cuidado.

P. Yo quiero que se me permita morir por muerte natural y no ser mantenido vivo por un tratamiento médico, medidas heroicas o medios artificiales. ¿Cómo puedo asegurarme de que esto pase?

R. La mejor manera de asegurarse que se le permita morir por muerte natural es firmar un poder de representación para el cuidado de la salud que declare las circunstancias en las cuales usted no quiere tratamiento. En el formulario de Carolina del Sur, usted debería especificar sus deseos en los puntos 6 y 7.

Puede que usted no tenga una persona en quien confíe que pueda llevar a cabo sus deseos de una muerte natural. Si no la tiene, un testamento en vida puede asegurar que se le permita morir por muerte natural. Sin embargo, esto sólo lo hará si usted está inconsciente permanentemente o con enfermedad terminal y cercano a la muerte.

P. ¿Qué documento debo firmar si quiero recibir tratamiento con todos los procedimientos disponibles para mantener la vida?

R. Usted debe firmar un poder de representación para el cuidado de la salud y no un testamento en vida. El formulario de poder de representación para el cuidado de la salud de Carolina del Sur le permite decir si usted quiere o no tratamiento para el mantenimiento de la vida. Un testamento en vida sólo le permite decir que usted no quiere procedimientos para el mantenimiento de la vida.

P. ¿Qué pasa si tengo un poder de representación de cuidado de la salud viejo o un testamento en vida viejo, o uno firmado en otro estado?

R. Si usted firmó previamente un testamento en vida o un poder de representación para el cuidado de la salud, aun en otro estado, es probablemente válido. Sin embargo, puede ser una buena idea firmar los formularios más actualizados. Por ejemplo, el formulario actual de testamento en vida de Carolina del Sur cubre nutrición e hidratación artificial, mientras que los formularios viejos no lo hacen.

P. ¿Cuál es la diferencia entre un poder de representación para el cuidado de la salud y un poder duradero de representación?

R. Un poder de representación para el cuidado de salud es una forma específica de poder duradero de representación que nombra un agente sólo para tomar decisiones de salud. Un poder duradero de representación puede o no permitir que el agente tome las decisiones de salud. Depende de lo que dice el documento. Puede que al agente sólo le permita tomar decisiones sobre asuntos de propiedades y financieras.

P. ¿Cuáles son los requisitos para firmar un testamento en vida?

R. Usted tiene que tener 18 años de edad para firmar un testamento en vida. Dos personas deben ser testigos cuando firme el testamento en vida. Si usted firma un testamento en vida mientras se encuentra en un hospital o en un hogar de cuidado, un representante de la Oficina del Gobernador (el Ombudsman) debe ser testigo de su firma.

Existen ciertas personas que no pueden firmar el documento. El formulario de testamento en vida le dice quién no puede ser testigo. Usted debería leer el formulario de testamento en vida cuidadosamente para asegurarse de que sus testigos son aptos.

P. ¿A quién debería nombrar como mi agente? ¿Qué pasa si mi agente no puede servir?

R. Usted debe nombrar a una persona en quien confíe y quien sepa cómo se siente usted acerca del cuidado de salud. Usted también debería nombrar a por lo menos una persona alternativa, quien tomará las decisiones si su agente no puede o no quiere tomar las decisiones. Usted debería hablar con las personas que escoge como su agente y sus agentes alternativas para asegurarse de que ellos están dispuestos a servir.

P. ¿Hay algo que yo necesite saber acerca de completar los formularios de testamento en vida o de poder de representación para el cuidado de la salud?

R. Cada formulario contiene espacios para que usted declare sus deseos acerca de cosas como por ejemplo si usted tratamientos para mantener la vida y alimentación por tubos. Si usted no pone sus iniciales en los espacios en blanco, puede que se le proporcione alimentación por tubos, dependiendo de su condición. Asegúrese de leer el formulario cuidadosamente y siga las instrucciones.

P. ¿Dónde debo guardar mi poder de cuidado de representación de para el cuidado de la salud o mi testamento en vida?

R. Guarde la copia original en un lugar seguro donde los miembros de su familia lo puedan encontrar. También debería darles una copia a todas las siguientes personas con las que se sienta tranquilo: los miembros de su familia, su doctor, su abogado, su ministro o sacerdote, o su agente. No coloque la única copia de esos documentos en una caja de seguridad.

P. ¿Qué pasa si cambio de decisión después de firmar el testamento en vida o el poder de representación para el cuidado de la salud?

R. Usted puede revocar (cancelar) su testamento en vida o poder de representación de cuidado de salud en cualquier momento. Los formularios contienen instrucciones de cómo hacerlo. Usted debe decirles a su doctor y a todas las personas que tengan una copia que usted ha cambiado de decisión, que quiere revocar su testamento en vida o poder de representación para el cuidado de la salud.

INFORMACIÓN ADICIONAL DE LAS DIRECTRICES ANTICIPADAS

1. A usted se le informará acerca de su derecho de tomar sus propias decisiones del cuidado de salud.
2. Se comentarán sus decisiones con su doctor para asegurar que sus deseos se lleven a cabo.
3. DHEC Home Health cumple con los requisitos federales y estatales con respecto a las directrices anticipadas.
4. Sus deseos serán documentados en su registro médico.
5. DHEC Home Health proporciona educación al personal y a la comunidad con respecto a las directrices anticipadas.
6. Si necesita ayuda para entender sus opciones de cuidado de la salud o los formularios de las directrices anticipadas, su trabajador del cuidado de salud le ayudará o lo remitirá a alguien que le pueda ayudar.
7. Si usted no puede tomar decisiones por sí mismo y no ha dejado instrucciones claras, las decisiones hechas por un alterno (como lo define la ley) serán aceptadas.

SERVICIOS DISPONIBLES

Estamos comprometidos a proveerle un cuidado de salud en el hogar favorable al cliente y de calidad. Si usted acaba de salir del hospital o está experimentando problemas temporales de salud, nosotros estamos aquí para proveerle el mejor cuidado en el hogar que le podamos brindar. A continuación, se muestra una lista de los servicios que ofrecemos a nuestros pacientes. Usted puede recibir varios o sólo algunos de nuestros servicios, dependiendo de lo que su doctor decida que es más adecuado para su recuperación. Si tiene alguna pregunta, por favor, pregúntele al personal de cuidado en el hogar de DHEC.

- **Enfermería Especializada** – Una enfermera profesional registrada se encuentra en el centro de su equipo de servicio y se encargará de su plan de cuidado de la salud en el hogar. Usted puede depender de su enfermera para:
 - Evaluar sus necesidades de cuidado de salud
 - Trabajar con usted, su doctor, y su familia para desarrollar un plan de cuidado para usted;
 - Enseñarle a usted y/o a su familia:
 - ✓ cómo cuidar una herida o cambiar un vendaje
 - ✓ cómo y cuándo tomar su medicina y cómo saber si las medicinas están funcionando correctamente
 - ✓ acerca de su enfermedad y los factores de riesgo para evitar y disminuir complicaciones
 - ✓ acerca de las señales o síntomas tempranos de aviso y cuándo llamar al doctor
 - ✓ acerca de su dieta, ejercicio y procedimientos de alimentación
 - ✓ ayudarle a entender las instrucciones de su doctor
 - Derivarlo a otros servicios que pueda necesitar
 - Evaluar su progreso y reportarlo a su doctor
 - Animarle a practicar auto cuidado y ayudarle a ser más independiente
- **Terapia Física** – El terapeuta proporciona evaluación o tratamiento de pacientes que tienen enfermedades temporales o permanentes que pueden resultar en la pérdida de función, fuerza y movimiento.

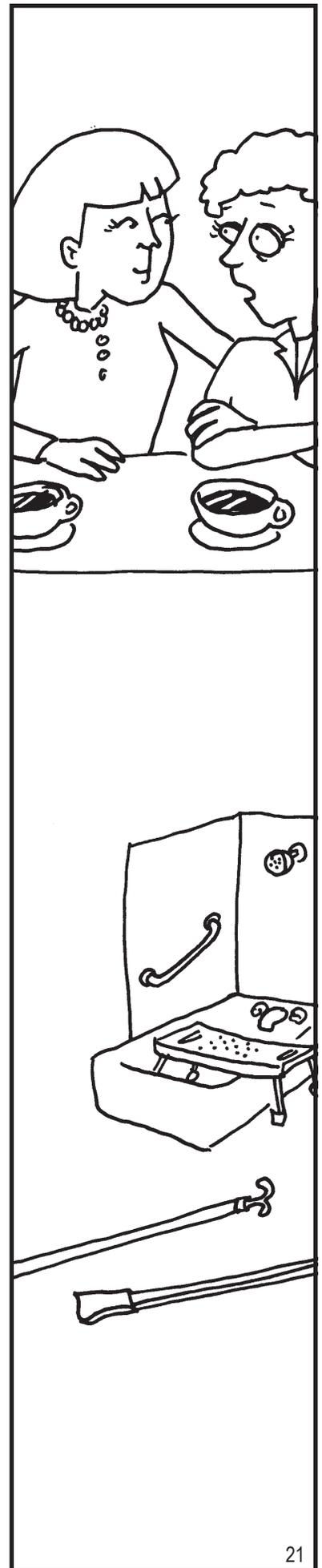


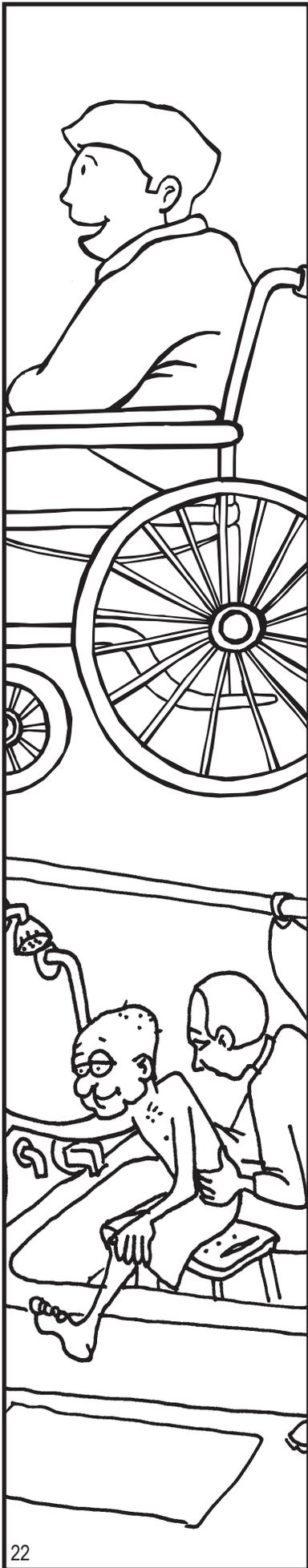
Un terapeuta físico puede ayudarle con lo siguiente:

- Reestablecer la fuerza, movimiento y función (a través de diferentes ejercicios)
 - Promover la curación
 - Aliviar el dolor
 - Ajustarse a la discapacidad permanente
 - Enseñarle acerca de las señales o síntomas tempranos de aviso y cuándo llamar al doctor
- **Terapia del habla** – El terapeuta del habla ayuda a los pacientes adultos que no pueden hablar en la misma forma que lo hacían antes de sufrir una enfermedad o un derrame cerebral. El terapeuta ayuda a los niños que no pueden hablar claramente a aprender a hablar para que los demás puedan entenderlos.

El terapeuta del habla:

- Trabjará con usted para adquirir o recuperar la capacidad de hablar para que los demás puedan entender lo que usted dice;
 - Les enseñará a usted y a su familia cómo manejar problemas de alimentación y para tragar cuando sea apropiado;
 - Le enseñará el uso de equipo especial para comunicación.
 - Le ayudará a aprender a expresar sus pensamientos más claramente y a entender lo que otros le dicen.
- **Terapia Ocupacional** – Su terapeuta ocupacional puede ayudarle al:
 - Proporcionar capacitación o equipo para las actividades diarias como bañarse y vestirse.
 - Encontrar formas para que usted y su familia preparen y sirvan los alimentos.
 - Enseñarle formas para hacer que su hogar sea más seguro y que sea más fácil moverse dentro de la casa cuando usted tenga que usar una silla de ruedas o un caminador.
 - Arreglar suministros y equipo para que usted pueda continuar sus actividades diarias del hogar.



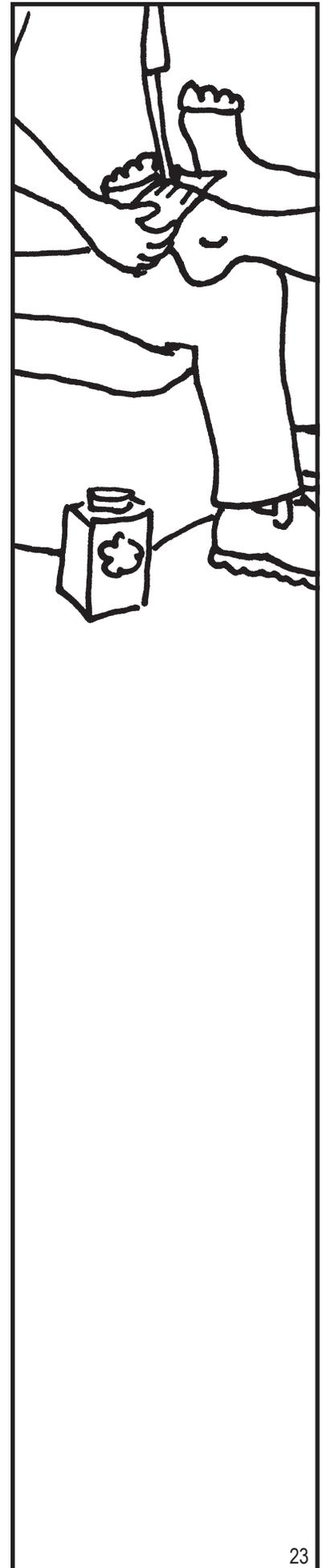


- **Dietista Registrado** – Es importante comer alimentos que ayudarán a su cuerpo a sanar adecuadamente. Un buen plan de alimentación es especialmente importante para las personas con diabetes, presión sanguínea alta, y problemas del corazón. El dietista registrado (si está disponible para su área) puede ayudarle con su plan de alimentación al:
 - Ver su consumo actual y pasado de alimentos, las cantidades de alimentos que usted come, cada cuánto come, y qué alimentos le gustan y cuáles no.
 - Enseñarle a seguir el plan de alimentación que su doctor recomendó.
 - Ayudarle a aprender cómo escoger alimentos con nutrientes que ayudarán a que su cuerpo sane y sea más saludable.
- **Servicios de Trabajo Social Médico** – El objetivo del trabajador social médico es ayudarles a usted y a su familia a manejar mejor los asuntos sociales y emocionales relacionados con su enfermedad. El trabajador social médico puede ayudar les a usted y a su familia a:
 - Entender y participar en su cuidado de salud.
 - Manejar el estrés y los sentimientos relacionados al vivir con una enfermedad y proporcionar cuidado.
 - Ajustarse a su condición médica y a los cambios en su vida.
 - Manejar las inquietudes personales sobre la pena y la pérdida.
 - Mejorar las relaciones con otras personas que están afectando su salud y el cuidado que usted recibe.
 - Aprender acerca de los servicios en la comunidad y solicitar los, para mejorar su cuidado. Servicios tales como:
 - ✓ Meals on Wheels (Alimentación Móvil)
 - ✓ Transporte
 - Encontrar ayuda financiera para cubrir el costo de las medicinas, suministros médicos, calefacción, aire acondicionado, renta, etc.
 - Obtener Seguro Social, Medicare, u otros beneficios de discapacidad.
 - Obtener Medicaid o Cupones de Alimentos
 - Obtener cuidado personal o ayuda en el cuidado de su casa.

- Obtener vivienda o modificaciones de la casa necesarias para su condición médica.
- **Asistente para Servicios de Salud en el Hogar** – Un ayudante de salud en el hogar puede ayudarle con lo siguiente:
 - Bañarse, vestirse y alimentarse.
 - Usar el orinal o tasa portátil o ayudarle a ir al baño.
 - Caminar o pasarlo de la cama a la silla y ayudarle con los ejercicios planeados por su enfermera o terapeuta.
 - Cambiar su ropa de cama.
 - Ayudarles a usted y a la persona que lo cuida a realizar su cuidado personal sin ayuda externa.
 - Observar su progreso e informar a su enfermera o terapeuta de su progreso o cambios.
- **Enfermera Especializada en Heridas** – Esta es una enfermera que está especialmente entrenada para cuidar de lo siguiente:
 - Heridas agudas y crónicas
 - Heridas en las piernas
 - Cuidado de los pies
 - Drenaje de heridas y fístulas
 - Cuidado de ostomía
 - Nutrición

Enfermeras certificadas especializadas en Heridas, Ostomía, y Continencia y Enfermeras Especializadas en el Cuidado de Heridas pueden estar disponibles en su área. Por favor, pregúntele al personal de DHEC para más detalles.

- **Manejo de Enfermedades** – DHEC Home Health provee programas de manejo de enfermedades para ayudarle a aprender cómo manejar mejor su condición médica y encargarse de su salud. Estos programas le ayudarán a sentirse mejor y pueden prevenir futuras hospitalizaciones. Programas de Manejo de Enfermedades están disponibles para personas con:
 - Diabetes
 - Fallo cardíaco
 - Artritis
 - Asma
 - Derrame cerebral
 - Rehabilitación Ortopédica
- **Servicios Voluntarios** – Servicios Voluntarios pueden estar disponibles en su área. Por favor, pregúntele a su enfermera o trabajador social para más detalles.



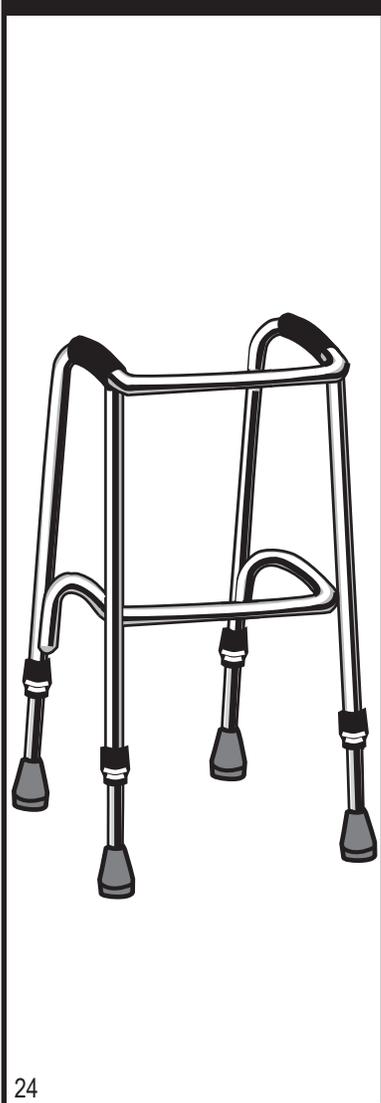
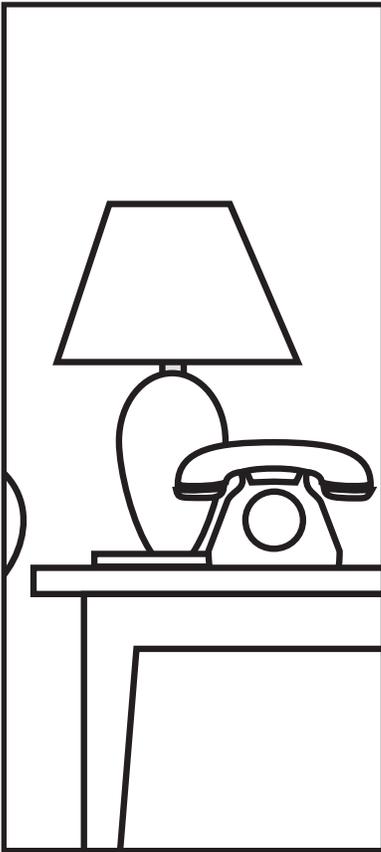
SEGURIDAD EN EL HOGAR

Consideraciones Generales de Seguridad

- Mantenga los números de teléfono de emergencia cerca de cada teléfono en su hogar.
- Mantenga este Folleto de Información del Paciente en un lugar seguro para que pueda referirse a él cuando sea necesario.
- Mantenga las puertas exteriores cerradas con llave en todo momento. No les abra la puerta a desconocidos. Pida algún tipo de identificación y un número de teléfono para llamar para que pueda verificar quiénes son las visitas.
- Mantenga los artículos de valor fuera de la vista.

Pisos

- Asegúrese de que los pisos y caminos en su hogar están despejados de juguetes, zapatos y otros objetos.
- Mantenga cosas como libros o pilas de papel fuera de donde camina regularmente.
- Mueva las cosas como taburetes, mesas pequeñas y muebles con bordes afilados fuera de su camino regular.
- Para hacer que sea más fácil y seguro desplazarse dentro de su casa, use los siguientes tipos de recubrimiento de piso:
 - Alfombra de pelo corto
 - Alfombra interior / exterior
 - Superficies antideslizantes
- No deje cables de lámparas, de extensión y de teléfono atravesados en su camino. Si es imprescindible que haya cables en su camino, asegúrelos con cinta adhesiva.



Si usted usa caminador, bastón o silla de ruedas, las siguientes superficies le harán más difícil desplazarse con seguridad:

- Alfombra gruesa
- Pisos encerados
- Alfombras pequeñas
- Pasar de un tipo de cobertura de piso a otro

Alfombras

Las personas a menudo se resbalan y se caen con alfombras y tapetes pequeños. Los tapetes y alfombras pequeñas deberían ser antideslizantes para que usted no se caiga.

Usted puede evitar que las alfombras se deslicen al:

- Colocar una base de caucho debajo de la alfombra, o colocar cinta adhesiva por los dos lados en el revés de la alfombra.
- Pegue los bordes de la alfombra al piso con cinta adhesiva.

Marcos de las puertas

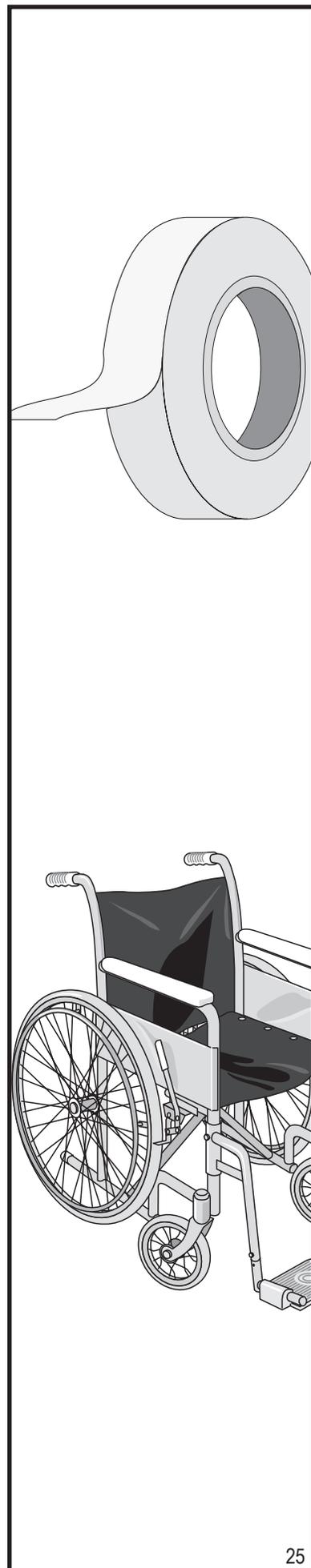
Si usted usa silla de ruedas:

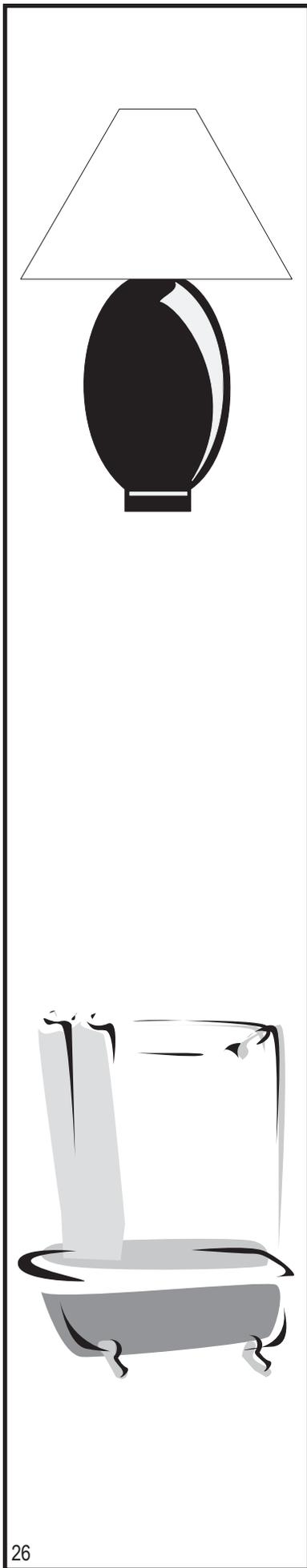
- Mida los marcos de sus puertas para asegurarse de que son suficientemente anchos para poder pasar.
- Si es necesario, quite la puerta y el molde para hacerla más ancha.
- Si son difíciles de usar, cambie los agarradores de la puerta. Como una regla, las puertas con manilla de palanca son más fáciles de abrir que las con perilla.

Escalera

Si usted tiene escaleras en su casa, estas ideas pueden hacerlas más seguras:

- Asegúrese de que las escaleras y escalones están libres de cualquier objeto.
- Asegúrese de que sus escaleras están bien iluminadas.
- Coloque barandas en ambos lados de las escaleras. Use la baranda cuando suba o baje las escaleras.





Para hacer más visibles los escalones, usted puede:

- Pintar los bordes de los escalones de un color brillante, como amarillo, naranja o rojo.
- Usar cinta de colores brillantes (amarillo o naranja) en los bordes de sus escalones. Asegúrese que la cinta que usa está hecha para ayudarle a ver mejor.

Luces

- Asegúrese que su hogar tiene buena iluminación. Para poder ver mejor, use las bombillas con la máxima potencia permitida para la lámpara.
- Nunca use bombillas que excedan la potencia recomendada para la lámpara.
- Use luces de noche o luces en el baño y cerca de las puertas de las recámaras, esto para que le permita ver en la noche.
- Asegúrese que las luces y apagadores están al alcance de su cama y cerca de las puertas de cada cuarto.

Baños

- Una silla para la tina o la ducha puede ayudarle mientras usted se baña.
- Use barras de apoyo. No use como apoyo las barras que se usan para colocar las toallas.
- Use alfombras de caucho o tiras antideslizantes en su tina o ducha.

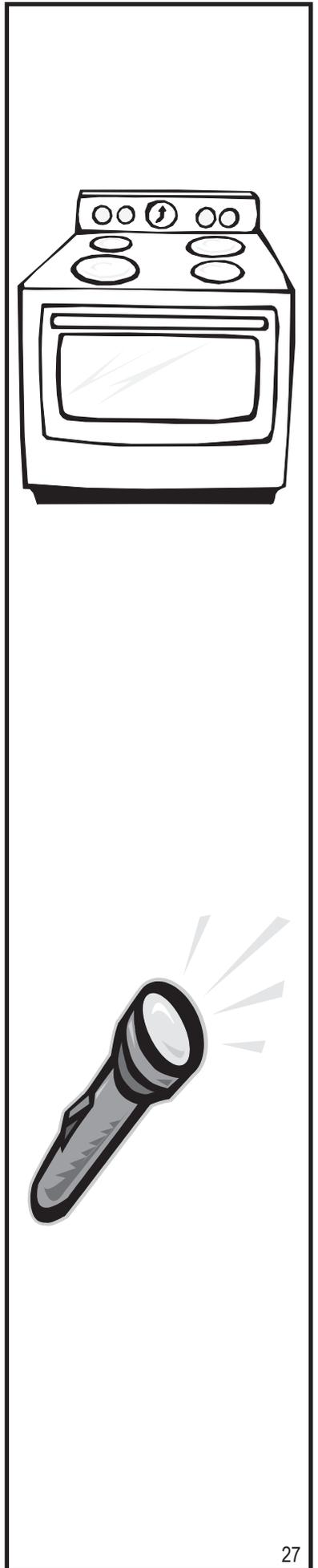
Cocina

- No cocine con altas temperaturas, especialmente con aceites y grasas.
- Cuando no esté utilizando sus aparatos eléctricos, manténgalos apagados.
- Mantenga cortinas lejos las hornallas y de otras áreas con llamas abiertas.

- Asegúrese que los mangos de los sartenes están alejados de los quemadores y de la orilla de la estufa.
- Mantenga un extinguidor de incendios cerca de su cocina.
- Asegúrese de tener un detector de humo localizado en su cocina.
- Mantenga objetos pesados almacenados a la altura de su cintura o más abajo.
- Mantenga comida que se descompone rápido en la refrigeradora, para evitar el envenenamiento por alimentos.

Otras ideas

- Mantenga los números de emergencia cerca del teléfono.
- Tenga linternas que funcionen y revise las pilas frecuentemente.
- Mantenga detectores de humo que estén funcionando y cámbiele las pilas una vez al año (en la fecha de su cumpleaños).
- Levántese despacio, después de estar sentado o recostado, esto para ayudarle a mantener su balance.
- Use zapatos bajos y cómodos que le tallen bien, con suela firme de hule o suelas antideslizantes. Asegúrese que las zapatillas de casa tienen suela de goma.
- Si usted no se siente seguro sobre sus piernas, use bastón, caminador o silla de ruedas.
- Mantenga sus músculos fuertes, haciendo caminatas o ejercicio con amigos.



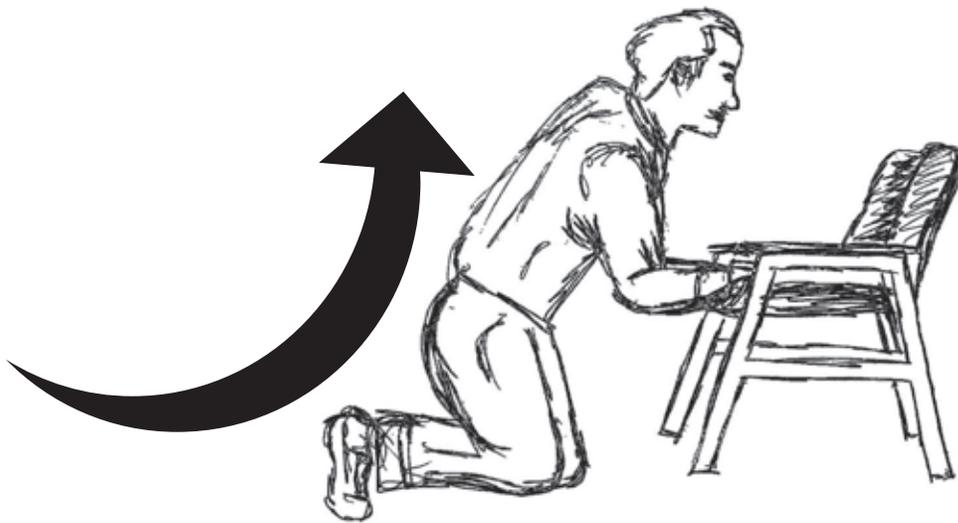
CÓMO LEVANTARSE DE UNA CAÍDA

Si usted se cae, recuerde mantenerse en calma. Usted puede lastimarse, aún más si está en pánico y trata de levantarse rápidamente. Respire profundamente y trate de decidir si usted está herido o lastimado. Si usted está herido, no trate de levantarse. En ese caso llame al 911 para pedir una ambulancia o llame a un miembro de la familia. Cuando alguien está en la casa o cerca de ella, llame para pedir ayuda, antes de tratar de levantarse.

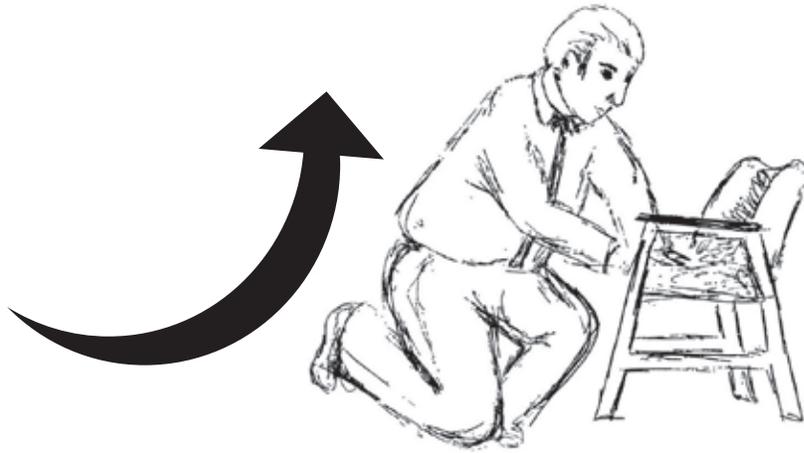
Si usted determina que no está herido o lastimado, tome su tiempo para levantarse. Levantarse después de una caída puede incrementar la fatiga que puede causar que se vuelva a caer. Antes de levantarse, planee la mejor forma de levantarse y hágalo correctamente la primera vez. Usar una buena técnica para levantarse puede prevenir otras heridas y hace que ahorre mucha energía.



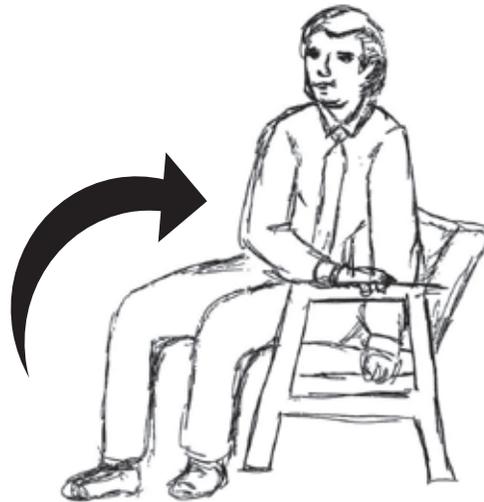
Si usted pierde el balance, agárrase de algo para parar la caída. Si usted no puede agarrarse de nada trate de caer sobre su trasero o costado. Si usted no cae sobre su costado, con cuidado dé vuelta sobre su costado.



Lo siguiente es tratar de gatear hacia un mueble o silla sólido que pueda usar para levantarse. Si le es posible, póngase de rodillas y colóquese frente al mueble o silla. Coloque ambas manos en la silla como se muestra en la ilustración.



Al tomar su tiempo, despacio trate de levantarse frente a la silla. Doble la rodilla que sea más fuerte, mientras mantiene la otra rodilla en el piso.



Despacio levante su cuerpo, levantando la otra rodilla del piso. Con cuidado dé la vuelta y siéntese en la silla. Llame a un miembro de la familia o amigo para que venga a revisarlo en busca de heridas. Lo siguiente que debe hacer es reportar la caída a su doctor, enfermera o terapeuta.

CONTROL DE INFECCIONES EN EL HOGAR

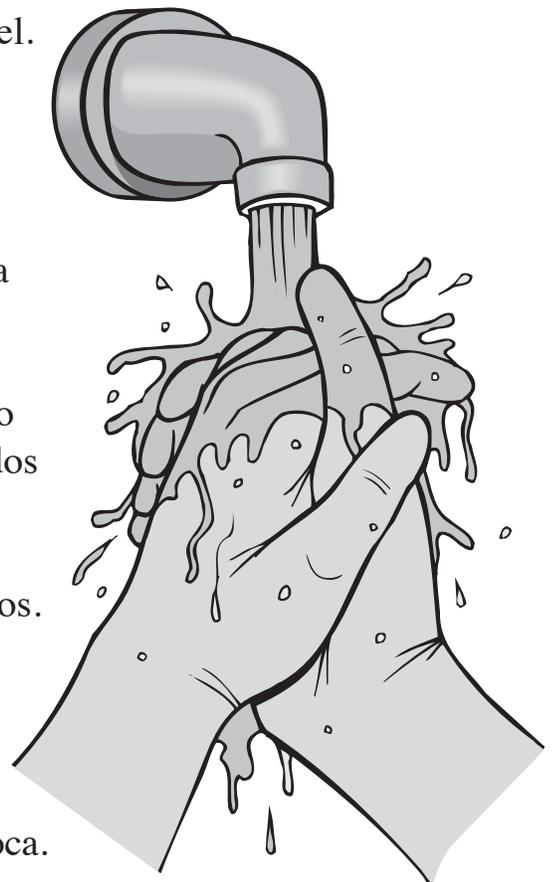
Estas son medidas seguras para mantenerle sin enfermedades infecciosas por medio del contacto con sangre o fluidos corporales de otras personas.

Las enfermedades infecciosas como el SIDA o hepatitis B son transmitidas por medio del intercambio de fluidos corporales. Estos fluidos incluyen sangre, semen, fluidos vaginales y otros. Pregúntele a su doctor o enfermera sobre todos los fluidos corporales que usted necesita evitar.

Las enfermedades pueden ser transmitidas por medio de ojos, nariz, boca o cortaduras en la piel.

Como no se puede saber qué enfermedades la otra persona posiblemente tenga, es buen hábito siempre protegerse haciendo lo siguiente:

- Lávese las manos antes y después de cuidar a alguien, antes de manipular o comer alimentos, después de usar el baño, después de manejar ropa de cama sucia, tocar mascotas, toser o estornudar.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón entre 10 y 15 segundos. Séquelas con un paño limpio o toalla de papel. El jabón líquido es mejor que el jabón en barra para prevenir infecciones.
- Geles desinfectantes sin necesidad del uso de agua con 60 a 70% de alcohol pueden ser usados para prevenir la transmisión de gérmenes.
- Use guantes cuando sea necesario (por ejemplo: cuando trabaje con una persona herida o cuando toque los fluidos corporales de otra persona).
- Lávese las manos después de quitarse los guantes sucios.
- No use de nuevo los guantes desechables.
- Use máscara y anteojos cuando crea que hay una posibilidad de que fluidos puedan entrar en sus ojos o boca.
- Lávese las manos cuando toque sangre u otros fluidos corporales.



- Lave ropa de cama inmediatamente cuando se manchen de fluidos o sangre. Lave la ropa de cama manchada separadamente y use lejía y agua caliente.
- Almacene medicamentos en un área limpia y seca.
- Limpie los termómetros con alcohol, antes y después de cada uso. Almacénelos en un área limpia y seca.
- Limpie todo el equipo médico después de cada uso. Lávelo con agua tibia y jabón, enjuague y séquelo con un paño limpio o una toalla de papel.
- Use precaución al desechar los productos médicos.
- Ponga todos los vendajes y vendas sucios en dos bolsas, una dentro de otra, y después tírelas a la basura.
- Seguridad con las agujas- siga las instrucciones listadas a continuación para desechar las agujas y jeringas de una forma segura. Ordene las etiquetas adhesivas gratis en el 1-800-285-5257 o visite <http://www.scdhec.gov/getthepoint>.

¡Esté seguro al manejar agujas!

PRECAUCIÓN: ¡AGUJAS!



Paso 1:

Coloque esta etiqueta adhesiva en una botella vacía de detergente o lejía.



Paso 2:

Coloque las agujas usadas y lancetas en la botella.



Paso 3:

Coloque la tapa en la botella.



Paso 4:

Cuando la botella esté 3/4 llena, asegure la tapa y tire la botella a la basura.

Para más información contacte a DHEC o para etiquetas adhesivas llame al **1-800-285-5257** o visite www.scdhec.gov/getthepoint
¡MANTENGALAS ALEJADAS DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS!
 Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur OR-0681 3/10



SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS

Algunas personas tienen que tomar muchas diferentes clases de medicinas. Tomar diferentes clases de medicinas no es siempre fácil.

Qué hacer:

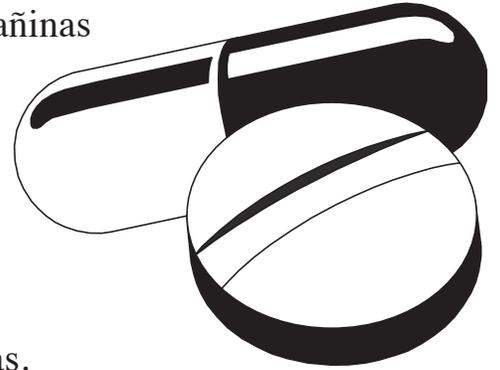
- Mantenga una lista de todas las medicinas que está tomando. Escriba la dosis y a cada cuánto la toma. Ponga al día su lista de medicamentos si cambia.
 - Lea y guarde cualquier información escrita relacionada a su medicina.
 - Conozca los nombres de sus medicinas, la razón por la que la toma y cómo tomarla. Debe saber lo siguiente:
 - El mejor momento del día para tomarla
 - Si necesita tomarla antes de comer, con la comida, o después de comer
 - Cosas que debe evitar, como ciertas comidas, otros medicamentos, alcohol, el sol, etc. que puedan interferir con la eficacia de la medicina
 - Los efectos secundarios más comunes
 - Medicina puede afectar su habilidad de manejar
 - Tenga muchísimo cuidado al tomar su medicina.
 - Tome su medicina sólo como lo indica la etiqueta.
 - Tome el número exacto de pastillas y en la hora apropiada.
 - Deseche medicamentos recetados que no haya usado, no necesite o hayan caducado. Lleve los medicamentos no usados a los sitios de disposición local, si están disponibles en su área.
- Para desechar medicamentos:*
1. Deje los medicamentos en el contenedor original y tache el nombre del paciente.
 2. Añada una pequeña cantidad de agua al contenedor para disolver el medicamento o añada sal de mesa o harina a los medicamentos líquidos.
 3. Ponga cinta adhesiva a la tapa para sellarla.
 4. Ponga el medicamento sellado en un contenedor como el de margarina.
 5. Tire el contenedor en su basura.
- Informe a su doctor si tiene problemas con alguna medicina.
 - En cada visita repase la lista de sus medicinas con su doctor o su enfermera.
 - Pídale a su doctor, enfermera, o farmacéutico que le explique cualquier cosa que no entienda.
 - Mantenga su medicina fuera del alcance de niños.



- Si la medicina que toma hace que se sienta con sueño, pídale a alguien que se quede con usted.
- Mantenga su medicina fuera del alcance del calor, el sol, o la humedad.
- Tome su medicina con un vaso lleno de agua fría a menos que le diga lo contrario su doctor, enfermera o farmacéutico.

Qué no hacer:

- No tome ninguna medicina sin primero hablar con su doctor. Medicamentos que puede comprarse sin receta (ejemplos: vitaminas, suplementos de minerales, hierbas, laxantes, antiácidos, medicina para resfriados, medicina para la sinusitis, antihistamínicos o medicinas para el estómago) pueden causar reacciones dañinas y contrarrestar algunos de sus otros medicamentos.
- No tome medicinas que fueron dadas a alguien más.
- No comparta su medicina con nadie.
- No deje de tomar la medicina hasta que su doctor le diga que pare.
- No tome más o menos pastillas aun si se siente mejor.
- No guarde medicinas viejas o botellas viejas para medicinas.
- No mezcle medicinas o cambie los recipientes en que las medicinas vienen.
- No tome sus medicinas en la oscuridad.
- No tenga miedo de hacer preguntas.
- No se quede sin medicinas. Planee para el futuro.
- No mezcle medicinas con bebidas calientes. El calor de la bebida puede destruir la eficacia de la medicina.
- No tome medicinas con jugo de toronja. El jugo de toronja aumenta la absorción de algunas medicinas y puede causar efectos secundarios peligrosos.



Las Medicinas y Usted

Mientras más sepa en cuanto a sus medicinas y mientras más hable con los profesionales de cuidado de salud, más fácil será evitar problemas con la medicina.

Problemas Posibles con los Medicamentos

- **¿Qué son efectos secundarios?** Efectos secundarios son nuevos síntomas o sensaciones que usted tiene mientras toma la medicina. La mayoría de efectos secundarios no son serios y terminan por sí mismos; otros pueden ser más molestos y aun más serios. Si usted desarrolla efectos secundarios, tome nota de ellos y avísele a su doctor cómo responde su cuerpo a cada medicamento. Si usted tiene efectos secundarios que son indeseados, llame a su doctor inmediatamente.
- **Interacciones de medicina con medicina** ocurren cuando dos o más medicamentos reaccionan entre sí y causan efectos indeseables. Esto puede hacer que un medicamento

no funcione bien o tal vez haga a un medicamento más fuerte de lo que debe ser. Por ejemplo, usted no debería tomar aspirina si usted está tomando un medicamento recetado para diluir la sangre como Coumadin® (warfarina) a menos que su doctor se lo indique.

- **Interacciones de la condición y la medicina** ocurren cuando una condición médica que usted ya tiene hace que ciertos medicamentos sean potencialmente dañinas. Por ejemplo, si usted tiene alta tensión o asma, usted puede tener una reacción indeseable si usted toma un descongestionante nasal.
- **Interacciones de la medicina con la comida** ocurren cuando los medicamentos reaccionan con la comida o las bebidas. En ciertos casos, la comida en el estómago o los intestinos puede afectar la absorción de la medicina. Algunos medicamentos también pueden afectar la manera en que los alimentos se absorben dentro del cuerpo. Por ejemplo, algunos antibióticos no se deben tomar con leche o productos que con tengan leche.
- **Interacciones de la medicina con alcohol** pueden ocurrir cuando la medicina que usted toma reacciona con una bebida alcohólica. Por ejemplo, mezclar alcohol con algunas medicinas puede causar que se sienta cansado y que reaccione más lentamente.

Medicamentos sin receta médica

- El uso incorrecto de medicamentos sin receta médica puede hacer que los síntomas se empeoren o puede esconder una condición seria. Nunca tome medicamentos sin receta más tiempo de lo recomendado en la etiqueta. Si los síntomas continúan, visite a su doctor.
- Lea la etiqueta cuidadosamente antes de tomar medicamentos sin receta. Hay información muy importante en la etiqueta de la medicina sobre cuándo debería tomarla, cómo tomarla, y avisos sobre quién no debe tomar la medicina.

Hierbas Medicinales

Las hierbas medicinales se han vuelto muy populares en los últimos años. Como estos productos no son aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés), la pureza y concentración de los ingredientes pueden variar bastante. Si usted toma suplementos de medicina a base de hierbas, asegúrese de informarle a su doctor exactamente lo que toma y a cada cuánto lo toma, ya que a veces algunas hierbas medicinales pueden interferir con sus otras medicinas. Es una buena idea llevar las botellas o botes con usted cuando vaya a ver a su doctor.

Cómo Reducir el Costo de la Medicina

Las medicinas son una parte importante del tratamiento de una enfermedad, ya que a menudo permiten que las personas puedan mantenerse activas e independientes. Pero los medicamentos pueden ser caros. Aquí hay algunas ideas para ayudarle a bajar el costo:

- Pregunte sobre los medicamentos genéricos. Los medicamentos genéricos sustituyen a menudo a las medicinas de marca. Los medicamentos genéricos son usualmente menos caros que los que tienen una marca, con un ahorro promedio del 52% diario (Administración de Drogas y Alimentos). Usted tal vez tenga preocupaciones sobre la calidad, la eficacia y la fuerza de las medicinas genéricas. Sin embargo, las medicinas genéricas son médicamente iguales a las que tienen una marca y que han sido aprobadas y clasificadas por la Administración de Drogas y Alimentos.
- Dígale a su doctor que usted está preocupado sobre el costo de su medicina. Él o ella tal vez podrá explicarle sobre otros medicamentos que cuestan menos.
- Pida un descuento para personas de la tercera edad.
- Compare los precios de diferentes tiendas y farmacias. Sin embargo, opte por una sola farmacia y compre toda su medicina de esa misma farmacia. Esto le permite a su farmacéutico monitorear los medicamentos que usted toma para poder prevenir interacciones entre las medicinas y efectos secundarios.
- Pida muestras de medicamentos. Si su doctor le da una receta para un nuevo medicamento, pida a su doctor que le dé muestras que pueda probar antes de comprarla medicina. A veces los nuevos medicamentos no funcionan o tienen efectos secundarios que pueden molestarle demasiado. Si su doctor no le puede dar muestras de los medicamentos, pídale al farmacéutico que le venda solamente para una o dos semanas para que pueda probarlo antes de comprar toda la receta.
- Medicaid. Pregunte a su doctor o enfermera que le ayude a determinar si usted llena los requisitos para ayuda médica para personas con bajos ingresos.
- Programas de descuento de medicamentos. Revise los programas de descuento ofrecidos por el gobierno o por compañías, que venden por correo o compañías fabricantes de medicamentos. Muchos fabricantes de medicamentos ofrecen descuentos o medicamentos gratis, en caso usted no tenga otra manera de pagar por su medicina. Muchas de estas compañías requieren una solicitud de su doctor. Los requerimientos varían dependiendo de la compañía que hace el medicamento. A continuación se encuentran dos direcciones de páginas de Internet donde se puede encontrar más información:
Partnership for Prescriptions Assistance
Llame al (888) 4PPA-NOW (1-888-477-2669) o visite el sitio de red <http://www.pparx.org>

- Medicare ofrece cobertura de medicamentos con receta para todos los que tienen Medicare. A esto se llama “Parte D”. Los planes de cobertura de medicamentos con receta de Medicare son manejados por compañías de seguros y otras compañías privadas aprobadas por Medicare. Ellos posiblemente ayuden a bajar el costo de los medicamentos recetados y a proteger contra precios más altos en el futuro.
La mayoría de personas tienen Parte D, pero esto es opcional, así que no todos lo tienen. Si usted se inscribe en un plan de medicamentos de Medicare usted pagará una prima mensual y usted posiblemente tenga que pagar por una cantidad del medicamento. La cantidad de la prima será diferente de cada plan. Si usted decidió no inscribirse en el plan de medicamentos de Medicare en el momento de cumplir los requisitos, usted posiblemente tendrá que pagar una multa para inscribirse después, pero puede que siga siendo menos caro que pagar por todos los medicamentos. Llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) o visite el sitio web <http://www.medicare.gov> para obtener mayor información. Es posible que algunas personas de bajos ingresos puedan obtener ayuda adicional con sus medicamentos. Algunas veces no tienen que pagar ninguna prima. Usted puede llamar o ir a su oficina local de la Seguridad Social o llamar al 1-800-772-1213 para saber si es posible obtener ayuda adicional.

Interacciones entre Alimentos y Medicamentos

El anticoagulante warfarina (Coumadin®): este tipo de medicamento ayuda a mantener su sangre más diluida. Ciertas comidas que contienen vitamina K influyen qué tan bien el anticoagulante funciona. Sin embargo, si siempre ha comido alimentos con vitamina K, usted no necesita dejar de comerlos. Cuando usted toma medicina anticoagulante, usted necesita comer y beber la cantidad de estos alimentos que está acostumbrado de comer y beber. **NO HAGA** cambios repentinos en la cantidad que come o bebe. Si usted no ha estado comiendo comida alta en vitamina K, no añada más de 2 a 3 porciones a la semana.

También, algunos otros medicamentos y comidas tal vez interfieran con la eficacia de los anticoagulantes. Ejemplos de estos medicamentos y alimentos que tal vez causen problemas son: Tagament®, Maalox®, ciertos antibióticos, alcohol y suplementos de comida como Ensure®, Boost®, o Carnation Instant Breakfast®.

Alimentos Ricos en Vitamina K

- Espárrago
- Papas
- Guisantes verdes
- Queso
- Brócoli
- Verduras de nabo
- Hojas de mostaza
- Judías
- Repollo
- Hígado de res
- Espinaca
- Té verde
- Verduras tipo “collard”
- Repollos de Bruselas
- Coliflor
- Lechuga

MANEJO DEL DOLOR

El dolor se puede describir mejor como una sensación incómoda o desagradable que le dice que algo está mal con su cuerpo. Es una forma en la que el cuerpo envía una advertencia a su cerebro.

Algunas personas piensan que el dolor es natural cuando uno envejece, o que cuando las personas mayores no explican claramente la causa o el carácter de su dolor, que solamente ellos “se están quejando.” Estos dos puntos de vista son equivocados. Casi siempre hay un problema real detrás del dolor.

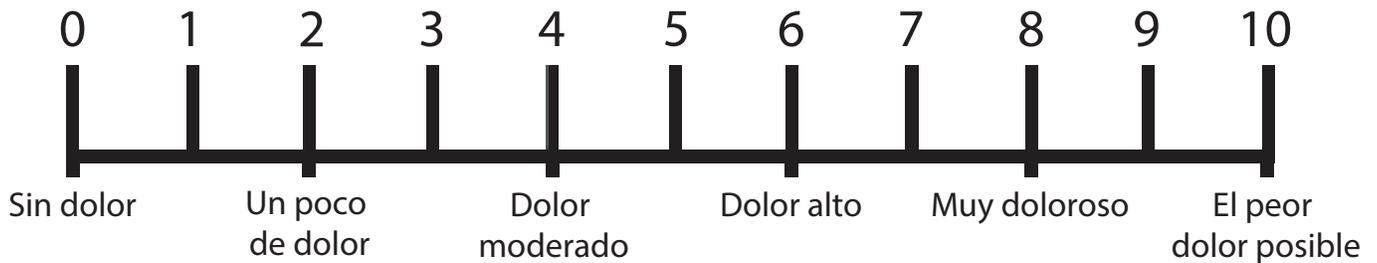
El dolor puede llevar a otros problemas, como perder la habilidad de moverse y hacer las actividades cotidianas. La persona con dolor puede tener problemas para dormir o experimentar “malhumor.” Además, las personas con dolor muchas veces llegan a ponerse ansiosas o deprimidas. Ellos pueden estar en mayor riesgo de caídas, pérdida de peso, baja concentración, y dificultades para relacionarse.

En el lado positivo, la mayoría de los dolores puede mejorar con tratamiento que usualmente consiste de una combinación de estrategias medicinales y no medicinales. Los tratamientos como terapia física, masaje, aplicación de calor y/o frío, ejercicio, y relajación pueden ser intentados primero. Si estos tratamientos no son exitosos por sí solos, se le debe recetar pastillas para el dolor conjuntamente con tratamientos y el paciente debe ser observado de cerca para efectos secundarios. Como todo medicamento tiene efectos secundarios, las pastillas para el dolor deben de ser recetadas con cuidado.

Cada persona tiene el derecho de buen control del dolor. Dígale al doctor o enfermera si el dolor no se aminora con tratamiento, y pídale al doctor probar nuevos tratamientos hasta que el dolor sea controlado. Es importante también reconocer que, mientras la mayoría de dolores puede mejorar con tratamiento, el alivio total del dolor puede no ser posible en cada caso.

Una Escala Numérica De Dolor

Una escala numérica de dolor le permite a usted describir la intensidad de su incomodidad en números de un rango del 0 al 10. Calificar la intensidad de una sensación es una manera de ayudar a su doctor a determinar el tratamiento.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

No duele

Duele un poquito

Duele un poco más

Duele mucho

Duele mucho más

Duele gravemente

Referencias:

- FACES rules de Wong D.L., Hockenberry-Eaton M., Wilson D., Winkelstein M.L., Schwartz P.: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301, derechos reservados por Mosby, Inc. Reimpreso bajo permiso
- Regina Fink, Universidad de Colorado Health Sciences Center

Recursos comunitarios

En Carolina del Sur, cada comunidad en el estado tiene recursos locales para personas de la tercera edad, personas con discapacidades, los miembros de su familia y sus cuidadores. El SC Access Program (Programa de Acceso de Carolina del Sur) fue creado por la Oficina del Vicegobernador encargada de asuntos de la vejez (Lieutenant Governor's Office on Aging).

La dirección de la página web de SC Access Program es www.scaccesshelp.org

Si usted no tiene acceso a una computadora, puede ponerse en contacto con este programa al (803) 734-9900 para obtener mayor información sobre cómo encontrar recursos en su comunidad local.

Algunos de los recursos disponibles en este sitio web son:

- Cómo ubicar recursos dentro de su comunidad
 - Nombres y números telefónicos de recursos locales.
- Oficina encargada de asuntos de la vejez (Office on Aging)
 - Grupo de Trabajo para combatir fraude en contra de personas de la tercera edad
 - Recursos para enfermos de Alzheimer y sus cuidadores
 - Directivas anticipadas
 - Empleo
 - Programa de apoyo para personas que brindan cuidado a familiares
 - Beneficios para personas mayores
 - Vivienda
 - Información, derivaciones, y ayuda
 - Centro de Recursos para personas de la tercera edad y personas con discapacidades
 - Cómo elegir el tipo de cuidado a largo plazo más adecuado para usted
 - Pasos de Medicare para elegir entre las diferentes opciones de cuidado a largo plazo
 - Solicitud de Medicare de cuidado a largo plazo
 - Guía para abuelos que están criando a sus nietos
 - Salud y seguridad
 - Seguros
- Lista de trabajadores de cuidado personal
 - Preguntas y respuestas para trabajadores de cuidado personal
 - Cómo contratar y dirigir a un trabajador de cuidado personal
 - Cómo escoger una agencia de cuidado personal



IDEAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Enfermedades Del Corazón

Las enfermedades del corazón causan más de un tercio de todas las muertes en Carolina del Sur, siendo la principal causa de fallecimientos en nuestro estado. Es por esto que es muy importante reducir los factores de riesgo cardiacos, reconocer las señales de un infarto o ataque al corazón, y saber cómo responder inmediatamente y correctamente si las señales de aviso de un ataque al corazón ocurren.

Señales De Aviso De Ataque Al Corazón

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría de ataques al corazón empiezan despacio, con dolor o malestar suave. A veces las personas afectadas no están seguras de lo que pasa y esperan demasiado tiempo antes de buscar ayuda. Un ataque al corazón es una emergencia. Conozca las señales y actúe rápidamente. **¡Esto puede salvarle la vida!**

Aquí Hay Algunas Señales Que Pueden Advertirle Que Un Ataque Al Corazón Está Ocuriendo:

- Dolor o malestar de pecho. La mayoría de ataques al corazón implica malestar o dolor en el centro de pecho que dura por más de unos minutos, o un dolor que desaparece y regresa. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión o sensación de llenura.
- Dolor o malestar en otras áreas superiores del cuerpo. Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, el hombro, la espalda, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aliento. Tal vez ocurre con o sin malestar en el pecho.
- Sudor frío, náusea, desmayo, mareo, palidez, palpitaciones rápidas, debilidad sin razón aparente, ansiedad o fatiga.

No todas estas señales ocurren cuando hay un ataque al corazón. Si usted o alguien con quien está se siente con malestar de pecho, especialmente con una o más de estas señales, no espere más de 5 minutos antes de llamar por ayuda. Llame al 9-1-1. Vaya al hospital inmediatamente.

Llamar al 9-1-1 es casi siempre la manera más rápida para obtener tratamiento que le pueda salvar la vida. El personal de Emergency Medical Services (EMS por sus siglas en inglés) [Servicios Médicos de Emergencia], pueden empezar el tratamiento cuando lleguen --- hasta una hora antes que si alguien va al hospital en carro. Los pacientes con dolor de pecho que llegan a una sala de emergencias en ambulancia usualmente reciben tratamiento más rápido en el hospital.

Si usted no puede comunicarse con los servicios médicos de emergencia (EMS), pida que alguien le lleve inmediatamente al hospital. Si usted es la persona que tiene los síntomas, no maneje a menos que definitivamente no tenga otra opción.

Para Bajar Su Riesgo de un Ataque al Corazón:

- Compruebe su presión arterial regularmente
- Deje de fumar
- Pídale a su doctor que le mida su nivel de colesterol, y disminúyalo si es necesario
- Coma una dieta sana
- Use menos sal
- Esté físicamente activo. Haga los un total de 30 minutos de actividad la mayoría o todos los días.
- Evite tomar alcohol en exceso
- Controle su diabetes

Derrame Cerebral

Los derrames cerebral es son la tercera causa principal de discapacidad seria en los Estados Unidos. Un derrame cerebral es una forma de enfermedad cardiaca. Afecta a los vasos sanguíneos que llegan al y los que están dentro del cerebro. Un derrame cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva oxígeno y nutrientes al cerebro es bloqueado por un coagulo sanguíneo o explota. Cuando esto pasa, una parte del cerebro no puede recibir la sangre y el oxígeno que necesita, así que el cerebro empieza a morir.

Señales de Aviso de un Derrame Cerebral:

- Entumecimiento o debilidad repentino en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo
- Confusión repentina,, dificultad en hablar o entender
- Dificultad repentina en la visión de uno o los dos ojos
- Dificultad repentina al caminar, mareo o pérdida del balance o de la coordinación
- Dolor de cabeza severo repentino por causa desconocida

Si usted o alguien que está con usted tiene uno o más de estas señales, ¡no espere! Llame inmediatamente al 9-1-1 o al número de Emergency Medical Services (EMS) [Servicios Médico de Emergencia], para que puedan mandar una ambulancia a su casa. También, anote la hora para que sepa cuando las primeras señales o síntomas empezaron. Es muy importante que tome acción inmediata. Si se administra un medicamento para disolver los coágulos dentro de un plazo de tres horas después del inicio de los síntomas, esto puedo reducir la discapacidad a largo plazo para el tipo de derrame cerebral más común.

Para Bajar Su Riesgo de Derrame Cerebral:

- Compruebe su presión arterial regularmente
- Deje de fumar
- Pídale a su doctor que mida su nivel de colesterol, y disminúyalo si es necesario
- Coma una dieta sana
- Use menos sal
- Esté físicamente activo. Haga un total de 30 minutos de actividad física la mayoría o todos los días
- Pregúntele a su doctor si usted puede beneficiarse tomando una dosis pequeña de aspirina cada día.
- Evite tomar alcohol en exceso
- Controle su diabetes

Presión Arterial Alta

Según estimaciones recientes, casi uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene presión arterial alta, pero como no hay síntomas, casi un tercio de estas personas no saben que la tienen. De hecho, muchas personas tienen presión arterial alta por muchos años sin saberlo hasta que tengan un derrame cerebral, un ataque al corazón, paro cardíaco o paro renal. Esta es la razón por la cual la presión arterial alta muchas veces se llama “asesino silencioso”. La única manera de saber si usted tiene presión arterial alta es que le chequeen su presión arterial regularmente. Tome su medicina según lo recetado por su doctor. Hable con su doctor si usted tiene algún problema con efectos secundarios o si no puede pagar sus medicinas.

Nuevas Pautas sobre la Presión Arterial

Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90. Si usted tiene diabetes, enfermedad de los riñones o si es afroamericano, mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.

Para más información sobre enfermedades del corazón, derrame cerebral o presión arterial alta, llame a:

American Heart Association: (800) AHA-USA1 <http://www.americanheart.org>

American Stroke Association: (800) 242-8721 www.strokeassociation.org

DHEC/Div. of Cardiovascular Health: (803) 545-4490 <http://www.scdhec.gov/cvh>

Diabetes/Azúcar

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no hace o no usa correctamente la insulina. La insulina es una hormona que es necesaria para convertir azúcar, almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.

Diabetes en Carolina del Sur

Carolina del Sur tiene uno de los más altos índices de diabetes en el país. En Carolina del Sur, de 8 a 9 de cada 100 personas son diagnosticadas con diabetes. Hay al menos 120,000 adultos más quienes tienen diabetes pero no lo saben. Los índices de las complicaciones graves de la diabetes (ataques al corazón, amputaciones, enfermedades de los riñones) están aumentando rápidamente en Carolina del Sur.

Usted está en riesgo de diabetes si:

- Tiene sobrepeso
- No hace ejercicio regularmente
- Tiene un padre, un hermano o hermana que tiene diabetes
- Usted es afroamericano, hispano/latino, americano nativo o de las Islas del Pacífico
- Tiene más de 45 años de edad
- Usted tuvo un bebé que pesó más de 9 libras o tuvo azúcar alta en la sangre mientras estaba embarazada.

¿Cuáles son los síntomas de diabetes?

- Sed o hambre extrema
- Orina frecuentemente
- Pérdida de peso inexplicable
- Visión nublada que cambia de día a día
- Hormigueo o entumecimiento en las manos y los pies
- Infecciones de la piel, de las encías o de la vejiga que son frecuentes o se repiten
- Heridas que no se curan

Si usted está en riesgo o tiene algunos de estos síntomas, hable con su doctor sobre una prueba para diabetes.

Para más información sobre diabetes, llame a:

American Diabetes Association: (800) 342-2383 <http://www.diabetes.org>

DHEC Diabetes Control Program: (803) 545-4490 <http://www.scdhec.gov/diabetes>

Prevención del Cáncer

American Cancer Society (La Sociedad Americana contra el Cáncer) ha identificado 7 señales de aviso importantes del cáncer. Usted debería tener un reconocimiento médico pronto si usted tiene alguna de estas señales de advertencia. Sin embargo, si usted tiene una de estas señales no significa que sea seguro usted tenga cáncer.

Las señales de advertencia son las siguientes:

- **Cambio en los hábitos del intestino o de la vejiga**

Un cambio en los hábitos del intestino puede ser una señal de cáncer colorrectal. Estreñimiento o diarrea acompañados de dolor abdominal puede indicar que hay un tumor que bloquee su colon. Un síntoma muy importante de cáncer en el recto es el flujo de sangre con los movimientos intestinales.

- **Una herida que no sana**

Una herida que no sana puede estar relacionada con cáncer. Los fumadores y las personas que usan tabaco masticable pueden desarrollar manchas blancas ásperas en la boca. Esas manchas pueden volverse cáncer.

- **Sangrado o flujo inusual**

El sangrado o flujo inusual del recto, vejiga o vagina puede indicar señales de cáncer.

- **Engrosamiento o bulto en un seno o algún otro lugar**

Un engrosamiento o bulto en los senos puede ser una señal de cáncer de seno. Otras señales de cáncer de seno incluyen el pezón invertido, flujo del pezón, o dolor o sensibilidad en esa área. Una señal de cáncer de los testículos puede ser un bulto en el área testicular.

- **Indigestión o dificultad al tragar**

La indigestión o dificultad al tragar puede ser un síntoma de cáncer de esófago o estómago. Las personas con cáncer de esófago tal vez pueden quejarse de tener la sensación de que la comida “está atorada” cuando comen.

- **Cambio obvio en un lunar o verruga**

Un cambio obvio en un lunar o verruga (u oscurecimiento de un área anteriormente normal) puede ser una señal de melanoma, o cáncer de la piel.

- **Tos o ronquera persistente**

La tos o ronquera persistente puede ser una señal temprana de cáncer pulmonar, la cual es el más mortífero en mujeres y hombres con cáncer.

Cáncer de Seno y Cáncer Cervical

Miles de mujeres estadounidenses fallecen de cáncer de seno y cáncer cervical cada año. No importa la edad, raza, o ingresos de la mujer, existen medidas que se pueden tomar para proteger la salud y salvarle la vida. La mejor protección contra el cáncer de seno y cervical es hacerse una prueba de detección.

- Una mamografía (radiografía del pecho) es la mejor manera de detectar el cáncer en una etapa temprana.
- Un papanicolau es la mejor forma de detectar el cáncer cervical.

La mayoría de las mujeres que tiene estas revisiones encuentran que no tienen cáncer. Pero si esos exámenes detectan el cáncer en una etapa temprana, usted tiene la mejor posibilidad de tener una vida más larga y sana.

Factores de Riesgo para el Cáncer de Senos:

- Ser mujer
- Tener 40 años de edad o más
- Tener historia familiar de cáncer de senos, especialmente de una pariente cercana (mamá, hermana)
- Tener historia personal de cáncer de senos
- Una biopsia previa del seno con resultado anormal
- Comenzar a menstruar a una edad temprana (antes de los 12 años de edad)
- Tener la menopausia a una edad tardía (después de los 55 años de edad)
- No tener hijos o tener el primero después de los 30 años de edad
- Usar pastillas anticonceptivas (no está claro el riesgo que las pastillas anticonceptivas tienen en el riesgo de cáncer de senos)
- Usar a largo plazo (varios años o más) la terapia de reemplazo de hormonas (HRT por sus siglas en inglés) después de la menopausia, particularmente el uso de estrógenos combinados con progesterona
- Consumir alcohol (está relacionado con un riesgo ligeramente incrementado)
- Tener sobrepeso (se ha demostrado que es un factor de riesgo en las mujeres después de la menopausia).

Factores que pueden disminuir el riesgo:

- Amamantar y el embarazo pueden reducir el riesgo (especialmente si se continúa dando pecho por más de un año y medio)
- Hacer actividad física

Señales de cáncer de seno:

- Bulto o masa en el seno
- Hinchazón en parte del seno
- Irritación de la piel u hoyuelos en la piel
- Dolor en los pezones o el pezón invertido
- Enrojecimiento o descamación del pezón o piel del seno
- Flujo del pezón que no es leche materna
- Un bulto en la axila

Best Chance Network de Carolina del Sur

Best Chance Network de Carolina del Sur es un programa especial para mujeres entre los 47 y los 64 años de edad que necesitan ser examinadas por cáncer de seno o cervical. Los servicios de exploración incluyen:

- Examen clínico de los senos
- Mamografía
- Examen pélvico
- Papanicolau
- Derivación para seguimiento
- Derivación para servicios sociales

Usted puede recibir estos servicios en forma GRATUITA a través de Best Chance Network si usted cumple con estas pautas:

- Usted tiene entre los 47 y los 64 años de edad,
- No tiene seguro de salud o su seguro médico sólo paga por la atención hospitalaria, y
- Usted cumple ciertas pautas de ingresos.

Best Chance Network también paga por:

- Exámenes que se necesitan para dar seguimiento a los resultados anormales de las pruebas.
- Derivaciones a servicios sociales para ayuda con las necesidades de seguimiento.

Para mas información acerca de Best Chance Network, llame a la Sociedad Americana contra el Cáncer al 1-800-277-2345 y pregunte acerca de Best Chance Network de Carolina del Sur.

Recomendaciones para la Detección Temprana del Cáncer de Seno

- Autoexamen de senos mensual para mujeres mayores de 20 años de edad
- Examen de senos por un proveedor de cuidado médico a cada 3 años para mujeres entre las edades de 20 y 39 años y cada año para las mujeres de 40 años de edad o más
- Mamografía anual para mujeres de 40 años de edad o más
- Las mujeres que presentan riesgo incrementado deberían hablar con sus doctores acerca de los beneficios y las limitaciones de comenzar las mamografías a una edad más joven, de hacerse pruebas adicionales (tales como ultrasonido de senos o MRI), o de hacerse revisiones más frecuentes.

Cáncer de Próstata

El cáncer de próstata es la segunda causa más común de muerte por cáncer en los hombres. El cáncer de próstata es raro en hombres menores de 50 años de edad, y la edad promedio de diagnóstico es 75 años de edad. El cáncer de próstata a menudo no presenta síntomas por muchos años. Para el momento en que los síntomas ocurren, la enfermedad puede haberse dispersado más allá de la próstata.

Factores de Riesgo para el Cáncer de Próstata

- Edad avanzada: más del 70% de los cánceres de próstata son diagnosticados en hombres mayores de 65 años de edad.
- Raza: el cáncer de próstata ocurre aproximadamente 60% más a menudo en hombres afroamericanos que en hombres blancos
- Historia Familiar: tener al papá o a un hermano con cáncer de próstata incrementa más del doble el riesgo de un hombre para desarrollar esta enfermedad. (El riesgo es mayor en hombres con un hermano afectado que para los que tienen un padre afectado.)

Exploraciones Recomendadas

- Un examen de sangre PSA cada año, comenzando a los 50 años de edad para los hombres que tienen una expectativa de vida de al menos 10 años (pregúntele a su doctor acerca de este examen de sangre)
- Una exploración anal anualmente, comenzando a los 50 años de edad para los hombres que tienen una expectativa de vida de al menos 10 años
- Los hombres con alto riesgo, tales como afroamericanos y hombres que tienen al papá, un hermano o un hijo que ha sido diagnosticado con cáncer de próstata, deberían empezar a hacerse pruebas de detección a los 45 años de edad
- Los hombres que tienen aun más riesgo porque tienen varios miembros de la familia con cáncer de próstata podrían empezar las pruebas de detección a los 40 años de edad

Cáncer de Colon

Con la exploración adecuada, el cáncer de colon puede ser detectado ANTES que los síntomas se desarrollen, cuando es más curable. La mayoría de los casos de cáncer de colon no presentan síntomas. **Los siguientes síntomas, sin embargo, pueden indicar cáncer de colon:**

- Diarrea, estreñimiento u otro cambio que no mejora en los hábitos intestinales
- Sangre en la deposición
- Anemia inexplicable (anemia en cualquier adulto que no sea en las mujeres que están menstruando casi siempre debería ser evaluada con una colonoscopia)
- Dolor en el abdomen y sensibilidad en el abdomen bajo
- Pérdida de peso por razones desconocidas
- Deposición más delgada que de costumbre

Factores de Riesgo para el Cáncer de Colon:

- Tener un padre, madre, hermano, hermana o hijo quien ha tenido cáncer de colon o del recto
- Las personas que tienen dos o más parientes cercanos con cáncer de colon o del recto conforman aproximadamente el 20% de todas las personas con este tipo de cáncer. El riesgo aumenta aun más si los parientes tienen cáncer de colon o rectal antes de los 60 años de edad.
- Historia de pólipos en el colon
- Historia de enfermedad inflamatoria crónica del intestino
- Edad: más de 90% de las personas que se encuentran con cáncer de colon o del recto son mayores de 50 años de edad
- Alimentación: comer carnes y comidas ricas en grasa puede aumentar su riesgo de cáncer de colon
- Falta de ejercicio físico
- Obesidad
- Diabetes: las personas con diabetes tiene entre un 30% y un 40% de posibilidades incrementadas de desarrollar cáncer de colon o del recto.
- Fumar: estudios recientes indican que los fumadores tienen 30% a 40% más posibilidades de morir de un cáncer colorrectal que los no fumadores. Fumar puede ser responsable de causar aproximadamente el 12% de los cánceres colorrectales fatales.
- Consumo de alcohol: el cáncer colorrectal ha sido relacionado al uso excesivo de alcohol.

Pautas para la Detección Temprana del Cáncer Colorrectal de la American Cancer Society

- Comenzando a los 50 años de edad, los hombres y las mujeres que tienen riesgo promedio de desarrollar cáncer colorrectal deberían tener una de las siguientes opciones:
 - Deposición revisada para buscar sangre
 - Sigmoidoscopia
 - Colonoscopia

Revise con su médico acerca de a cada cuánto usted debe hacerse los exámenes anteriores.

Cáncer Pulmonar

El cáncer pulmonar es uno de los tipos de cáncer más comunes en el mundo y es la causa principal de muerte por cáncer en hombres y mujeres en los Estados Unidos. Más de 150.000 personas mueren en los Estados Unidos cada año de cáncer pulmonar. Fumar es con diferencia el factor de riesgo más importante de cáncer pulmonar. Si usted para de fumar antes de desarrollar cáncer, el tejido dañado de sus pulmones gradualmente comenzará a volver a la normalidad. Diez años después de parar de fumar, su riesgo se reduce a un tercio de lo que habría sido si usted hubiera continuado fumando. Fumar cigarro y pipa tiene casi la misma posibilidad de causar cáncer pulmonar que fumar cigarrillos. No hay evidencia que el fumar cigarrillos bajos en alquitrán reduzca el riesgo de cáncer pulmonar.

Síntomas:

- Tos
- Esputo sangriento
- Dificultad de respirar
- Respiración con silbido
- Dolor en el pecho
- Pérdida de peso
- Pérdida del apetito

Recursos para el Cáncer

American Cancer Society: 1-800-277-2345

<http://www.cancer.org/>

S.C. DHEC/Div. of Cancer

Prevention & Control: (803) 545-4103

<http://www.scdhec.gov/cancer>

Fumar-Quit for KEEPS (800) 784-8669

<http://www.scdhec.gov/quitforkeeps>

Si usted fuma productos derivados del tabaco, le motivamos para que lo deje. Dejar de fumar aumentará significativamente el riesgo de problemas de salud. Un asociado entre SC DHEC y CDC. Número de llamadas gratis 1-800-QUIT-NOW



NÚMEROS TELEFÓNICOS IMPORTANTES



South Carolina Department of Health
and Environmental Control

www.scdhec.gov

We promote and protect the health of the public and the environment.

CONTACTAR DHEC HOME HEALTH SERVICES (SERVICIOS DE SALUD EN EL HOGAR)

El personal de DHEC HOME HEALTH está disponible para usted de lunes a viernes de 8:30 de la mañana a 5:00 de la tarde. Si usted necesita contactarnos después de esas horas, o los fines de semana o días feriados,, una enfermera estará disponible por teléfono 24 horas al día. Su plan de emergencia (vea adjunto) le ayudará a saber cuándo llamar a nuestro personal.

Recuerde, en una verdadera emergencia, usted debería ser llevado a la sala de emergencia de un hospital inmediatamente. DHEC Home Health Service no funciona como un servicio de emergencia y el contactarnos cuando ocurra una emergencia médica puede costarle tiempo valioso.

Nota: Llame a nuestra oficina (DHEC Home Health Services) si usted es ingresado en un hospital, y cuando usted vuelva del hospital a casa.

CONTACTAR A SU DOCTOR

Nombre del doctor: _____ Número de teléfono: _____

Servicios de cuidado en el hogar de DHEC de S.C.

Condado: _____ Teléfono: _____

Enfermera: _____

Terapeuta físico: _____

Terapeuta ocupacional: _____

Terapeuta del habla: _____

Asistente: _____

Trabajador social: _____

Nutricionista: _____

CONTACTAR LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA (Ambulancia, Bomberos, Policía, Asistencia en Carretera o Defensa Civil) Número telefónico de emergencia: 911 o

Llame al 911 para situaciones de emergencia tales como:

- Dolor de pecho que la medicina no quita
- Si es difícil respirar o usted se está asfixiando
- Si usted se cae y se rompe un hueso, tiene una herida, o está sangrando
- Incapaz de despertar al paciente o pérdida de la conciencia
- Sangrado fuerte que no para
- Dolor fuerte que no mejora con medicamento
- Otro: _____

CONTACTAR A SU COMPAÑÍA DE EQUIPO MÉDICO

Contacte a la compañía de equipo por cualquier problema con su equipo médico. Si la compañía del equipo no puede resolver su problema, llame a DHEC Home Health Office.

Nombre de la Compañía: _____ Número Telefónico: _____

Tipo de Equipo: _____